159.92
E11

#1 pe Amazon în 2016

REBECCA EANES

Parenting pozitiv

Ghid esențial

Ai ajuns la capătul răbdării: copilul tău refuză pentru a zecea oară să facă ce îi spui, te simți neputincios în fața acceselor de furie, pierzi controlul și te copleșesc gândurile negre. Ei bine, poate a venit timpul să privești lucrurile altfel. Copiii nu sunt adulți mici: prichindelul tău de trei ani nu este în stare să se poarte înadins ca un tiran fără scrupule, la fel cum nici bebelușul de câteva luni nu poate elabora strategiile unui manipulator viclean. Poate că el doar încearcă să îți spună ceva și încă nu știe cum. Are nevoie de ajutorul tău.

Copiii noștri ne-au fost încredințați ca să îi pregătim, cu iubire, pentru lumea plină de provocări care îi așteaptă. Ca să le facem față împreună, Rebecca Eanes ne recomandă parentingul pozitiv: o metodă alternativă de educare a copiilor bazată pe atașament, respect reciproc, atitudine proactivă, empatie și disciplină pozitivă. Convinsă că problemele vieții nu se rezolvă prin pedepse și că lipsa lor nu este totuna cu lipsa disciplinei, autoarea ne îndeamnă să ne apropiem sufletește de copiii noștri, fără teamă, și ne propune soluții simple cu ajutorul cărora putem ajunge la armonie în viața de familie.

Colecția
Familia la Curtea Veche

REBECCA EANES este creatoarea site-ului positive-parents.org și fondatoarea comunității Positive Parenting: Toddlers and Beyond, pe Facebook. Semnează volumul *The Newbie's Guide to Positive Parenting*, bestsellerul *Positive Parenting: An Essential Guide* (*Parenting pozitiv. Ghid esențial*, Curtea Veche Publishing, 2018) și este coautoare a cărții *Positive Parenting in Action: The How-To Guide for Putting Positive Parenting Principles into Action in Early Childhood*. De asemenea, contribuie în calitate de editor colaborator la revistele *Creative Child* și *Baby Maternity*, publică regulat în *Motherly* și activitatea ei este apreciată de *Psychology Today*, *Mind Body Green*, *Maria Shriver*, blogul Institutului Gottman, *Boston Parents Paper*, *Brightly*. În prezent studiază ca să se acrediteze ca instructor de parenting conștient.

Din perspectiva mamei care și-a schimbat modul de gândire, trecând de la parenting tradițional la parenting pozitiv, Rebecca își împărtășește zilnic inspirația și înțelepciunea dobândite cu trudă, prin intermediul comunității sale tot mai numeroase de pe Facebook. Transformarea propriei familii prin puterea apropierii sufletești a inspirat-o pe Rebecca să-și împărtășească experiența, în speranța că și alți părinți vor profita de beneficiile aplicării metodelor parentingului pozitiv.

Rebecca este căsătorită cu iubitul ei din liceu și adoră să consemneze în fiecare zi momentele minunate petrecute alături de cei doi fii ai ei.

159.92
E14

REBECCA EANES

Parenting pozitiv

Ghid esențial

Biblioteca Municipală B.P. HASDEU
Filiala „Centrul Academic Eminescu"

Prefață de Dr. Laura Markham

Traducere din engleză de
IOANA DUMITRESCU

Biblioteca Municipală B.P. HASDEU
Departamentul Management. Infodocumentar

CURTEA VECHE

159.922.7(036)=135.1

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
EANES, REBECCA
Parenting pozitiv : ghid esențial / Rebecca Eanes ;
trad. de Ioana Dumitrescu ; pref. de Laura Markham. - București :
Curtea Veche Publishing, 2018
ISBN 978-606-44-0114-4

I. Dumitrescu, Ioana (trad.)
II. Markham, Laura (pref.)

159.9

Redactor: Anca-Maria Pănoiu
Corector: Elena Tătaru
Tehnoredactor: Chirachița Dogaru

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091
redacție: 0744 55 47 63
distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21
fax: 021 223 16 88
redactie@curteaveche.ro
comenzi@curteaveche.ro
www.curteaveche.ro

REBECCA EANES
Positive Parenting. An Essential Guide

Copyright © 2016 by Rebecca Eanes
All rights reserved including the right
in reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with TarcherPerigee,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2018
pentru prezenta ediție în limba română

ISBN 978-606-44-0114-4

Dedic această carte fiilor mei, care m-au călăuzit spre un drum mai lin. Vă mulțumesc pentru că mă iubiți necondiționat, în timp ce eu descopăr cum să vă fiu mamă. Sunteți extraordinari și mă simt onorată să vă am alături în călătoria vieții. Și lui Eric, căruia îi sunt și îi voi fi mereu recunoscătoare pentru că formăm o familie. Lângă tine sunt fericită. Vă iubesc pe toți până la cer și înapoi.

PREFAȚĂ

Creșterea copiilor în așa fel încât să devină niște adulți responsabili, fericiți și sănătoși în plan emoțional este o misiune extrem de importantă. Părinții tind să își concentreze atenția asupra momentelor de criză, când se întreabă ce anume să spună sau cum să îi dea copilului o lecție. Ceea ce nu realizează însă este că multe dintre acele crize pot fi prevenite prin consolidarea relației cu copilul. Când cei mici simt că există o legătură între ei și părinte, când se simt ocrotiți și au încredere că părintele deține controlul și că le poate satisface nevoile, se liniștesc și fac față mai ușor provocărilor și dezamăgirilor. Numărul situațiilor de criză scade, iar viața devine mai frumoasă. Și, spre uimirea lui, părintele descoperă că a ajuns în mod intuitiv să știe exact ce să spună sau ce să facă în momentul în care chiar apare o situație de criză în viața copilului.

Fără îndoială, pentru a crea acea relație solidă și reconfortantă cu un copil este necesar ca părintele să își gestioneze propriile emoții. Nimic nu erodează mai mult legătura dintre părinte și copil decât accesele de furie ale părintelui sau învinovățirea copilului pentru sentimentele copleșitoare ale mamei ori ale tatălui. Acesta este capitolul care le dă bătăi de cap multora dintre părinții care încearcă să își îmbunătățească stilul de parenting. De altfel, din

experiența interacțiunilor mele cu părinții, am învățat că acesta este lucrul cel mai dificil când vine vorba de creșterea copiilor, care oricum reprezintă, pentru majoritatea oamenilor, cea mai grea misiune de îndeplinit în viață. O misiune pentru care nu există pregătire, iar sprijinul primit este nesemnificativ.

Cartea Rebeccăi Eanes a fost scrisă tocmai pentru a vă oferi acel sprijin, de la părinte la părinte. Rebecca înțelege că dacă vrem să ni se schimbe copiii, trebuie mai întâi să ne schimbăm noi înșine. Întrucât copiii învață să își controleze emoțiile după modelul nostru, este nevoie să recurgem noi înșine la autodisciplină, dacă așteptăm același lucru din partea lor. În capitolul „Importanța autocunoașterii", Rebecca conduce părinții într-o călătorie a autodescoperirii care îi va ajuta să se dezvolte, atingându-și potențialul maxim. Vorbind din propria experiență de mamă care a luat în piept această provocare, autoarea prezintă mai multe strategii care vor ajuta părinții să se vindece, să învețe și să dobândească autocontrolul de care au nevoie pentru o experiență pozitivă în rolul lor.

Una dintre întrebările pe care le aud cel mai des din partea părinților este: „Cum să fac să îl implic și pe partenerul meu?" Evident, dacă unul dintre părinți pornește pe calea parentingului pozitiv și celălalt nu, vor apărea conflicte care vor tulbura liniștea familiei și vor pune relația celor doi la grea încercare. Eanes propune exerciții deja testate de părinți, prin care cuplurile își pot îmbunătăți comunicarea și cooperarea; de asemenea, la sfârșitul fiecărui capitol recomandă întrebări pentru discuții aprofundate, menite să ajute cuplurile să își aplaneze divergențele și să ajungă să lupte de aceeași parte a baricadei.

Odată ce împărtășiți o singură viziune asupra familiei voastre, Eanes vă încurajează să vă faceți un plan, astfel încât să știți exact ce fel de familie doriți să clădiți și cum anume o veți clădi. Pe parcurs veți căpăta deprinderi de comunicare în stare să vă consolideze atât relația cu partenerul de viață, cât și legăturile cu copiii. Eanes știe că pacea în lume se naște acasă și vă călăuzește blând, cu fiecare pagină a acestei cărți, către țelul vostru: un cămin liniștit și o familie fericită.

Sfaturile obișnuite oferite părinților, care impun folosirea disciplinei, adică a pedepsei, pentru a le da „lecții" celor mici, ne îndepărtează de copiii noștri, asmuțindu-ne împotriva lor și stârnind un șir nesfârșit de purtări urâte și de lupte pentru putere. Din fericire, există o metodă de a-i ajuta pe copii să *își dorească* să coopereze, care vă va consolida relația cu copilul și îl va conduce pe calea dezvoltării sănătoase, atât în anii copilăriei, cât și mai târziu.

Foarte mulți dintre părinții cu care discut suferă și sunt confuzi. Vor să crească niște copii grozavi, dar detestă sentimentul stârnit de pedepsirea copiilor. Nu își doresc distanțare sau durere sufletească, dar se tem să nu fie prea îngăduitori. Cartea *Parenting pozitiv* le arată părinților cum să fie aproape de cei mici, rămânând în același timp liderii de care au nevoie toți copiii. În ultimele capitole, Rebecca dezvăluie învățămintele pe care le-a tras ea însăși despre gestionarea, prin parenting pozitiv, a celor mai frecvente provocări legate de comportament. Schimbându-ne perspectiva asupra unei anumite purtări, schimbăm și felul în care reacționăm la ea, iar copiii noștri ne vor urma.

Apropierea sufletească este cu adevărat esențială pentru readucerea bucuriei în viața de părinte. Tânjim după ea,

din instinct. Inimile noastre ne şoptesc acest lucru ori de câte ori pedepsim, ne luptăm cu copiii pentru putere sau ridicăm vocea, dar noi nu luăm în seamă şoaptele inimii, urmând în schimb modelul cultural alcătuit din umilire, învinuire şi pedeapsă. Rebecca ne împărtăşeşte informaţii preţioase din experienţa ei de mamă care a făcut trecerea la parenting pozitiv. Şi-a dobândit înţelepciunea cu trudă, direct în tranşee. Ea ne vorbeşte de la părinte la părinte, încurajându-ne cu blândeţe să ascultăm şoaptele inimii şi punându-ne la dispoziţie mijloacele prin care putem face schimbarea dorită.

Luaţi-vă adio de la regrete şi de la suferinţă şi spuneţi bun venit liniştii şi apropierii sufleteşti. Aici începe minunata voastră călătorie.

Dr. Laura Markham,
autoarea cărţii *Părinţi liniştiţi, copii fericiţi*[1]
şi creatoarea site-ului AhaParenting.com

INTRODUCERE

Rolul de părinte. Nimic nu stârneşte o bucurie mai mare sau o frică mai paralizantă. Nimic nu este la fel de încântător şi intimidant, înălţător şi sfâşietor, palpitant şi solicitant, precum creşterea unui copil. Şi, cu siguranţă, nimic nu ne va forţa, inspira şi motiva să devenim mai buni aşa cum o face dorinţa de a fi acea persoană pe care un omuleţ o ia drept model.

Rolul de părinte este înşelător. Avem impresia că nu facem decât să creştem un copil, învăţând acea mogâldeaţă să trăiască şi să fie ea însăşi în minunata noastră lume haotică, dar, de fapt, învăţăm la rândul nostru şi creştem odată cu ea. Dacă rămâi cu inima deschisă şi cu mintea trează, vei constata că rolul de părinte reprezintă cea mai bună cale de autocunoaştere şi că, în timp ce creşti acea fiinţă preţioasă care ţi-a fost dată în grijă, te ridici la cel mai înalt nivel la care ai putea ajunge.

Pe când eram însărcinată în şase luni, mişcările primului meu copil se transformaseră dintr-un freamăt abia ghicit în adevărate lovituri! „Vino să-l simţi şi tu!" îi strigam soţului meu, care venea în grabă, entuziasmat, şi îşi ţinea mâna exact acolo unde i-o aşezam eu. Emoţionaţi şi încântaţi, ne priveam în ochi şi aşteptam. Şi aşteptam. Nicio mişcare. În cele din urmă îşi lua mâna de pe abdomenul meu şi

apoi, deseori după doar câteva secunde, copilul lovea din nou. Când a simțit în sfârșit picioruşul (sau cotul) care mă împungea prin piele, a făcut ochii mari și a șoptit: „Uau, ce ciudat!"

Chiar era ciudat să stau întinsă și să văd că burtica mea se mișcă și își schimbă forma. Parcă aș fi fost într-un film SF. Îmi și imaginam un extraterestru țâșnind de acolo din clipă în clipă și urcându-se pe pereți cu mișcări șerpuitoare. Desigur, văzusem la ecografii silueta unui copilaș care dădea din mâini întorcându-se în toate direcțiile și simțeam mișcările și sughițurile unui bebeluș. Dar ideea că înăuntrul meu exista un băiat adevărat, bucălat și cu buze trandafirii, era dincolo de orice putere de înțelegere.

Pe toată durata sarcinii, i-am citit micuțului meu. Una dintre cărți mă făcea să plâng de fiecare dată. Probabil că erau de vină hormonii, sau poate că începeam să îmi dau seama, în adâncul meu, de ceea ce urma să se întâmple. Luam din bibliotecă *Guess How Much I Love You*, îmi așezam pernele, mă întindeam pe spate în pat și, mângâindu-mi burta, citeam: „Iepurașul Căstănuță-cel-Mic, pregătindu-se să meargă la culcare, se apucă strâns de urechile nemaipomenit de lungi ale iepurașului Căstănuță-cel-Mare. Voia să fie sigur că iepurașul Căstănuță-cel-Mare îl ascultă. «Ghici cât de mult te iubesc!» zise. «Hm, nu cred că pot ghici!» răspunse Căstănuță-cel-Mare."[2]

Într-adevăr, nu puteam ghici în clipa aceea cât de mult îl iubeam pe băiețelul care îmi tot dădea ghionturi în pântec. Îl iubeam deja, cu siguranță, dar încă nu îmi dădusem seama cât de mult.

Puiul meu a venit pe lume la termen. M-am trezit la ora două dimineața, cu contracții puternice și regulate. După

nouă ore și jumătate, a ieșit din pântec și a ajuns în brațele mele. Când ni s-au întâlnit privirile întâia oară a fost... un moment incredibil! Nu pot pune în cuvinte emoția profundă și iubirea care mi-au cotropit fiecare celulă a ființei. A fost, pur și simplu, miraculos.

Dacă sunteți viitori părinți, vă așteaptă o mare bucurie. Din momentul în care veți da cu ochii de ghemotoc, nu veți mai fi niciodată aceiași oameni. Dacă deja aveți un bebeluș, un copilaș care face primii pași sau un copil mai mare, știți exact cât de mult îl iubiți și cât de mult vă îngrijorați, fiindcă, odată ce mirosul loțiunii pentru bebeluși, cuibăritul căpșorului mătăsos pe umărul vostru, primele gângureli și primii pași devin amintiri dragi, vă dați seama brusc că vă revine într-adevăr răspunderea de a-l îndruma pe acel omuleț până la maturitate. Apare imediat o întrebare: cum naiba s-o fac?

Alegând cartea de față, ați dovedit deja că vă asumați această răspundere într-un mod admirabil. Devotamentul și dorința de a întemeia o familie în care să existe apropiere sufletească arată că sunteți deja pe drumul cel bun; vă apreciez discernământul și eforturile pentru a avea o astfel de familie.

Mă bucur foarte mult că vă pot împărtăși vestea minunată a existenței parentingului pozitiv. Sunt pe deplin încredințată că fiecare familie care va pune în practică propunerile din această carte va remarca îmbunătățiri, nu doar în comportamentul copilului, ci și în comportamentul părinților. Veți avea parte de relații mai bune, iar bucuria de a fi părinți va crește semnificativ. Prin parenting pozitiv se cresc oameni sănătoși, adaptabili și mărinimoși, iar partea cea mai bună este că reușita nu cere să vă sacrificați legăturile familiale,

așa cum se întâmplă adesea în practicile convenționale de creștere a copiilor. Mai mult, parentingul pozitiv vă va întări nu doar legătura emoțională cu copilul, ci și legătura voastră ca familie, ca întreg, care va dăinui o viață întreagă.

Primul pas pe care îl aveți de făcut pentru a fi niște părinți eficienți este să vă uniți forțele în cuplu și să vă asumați răspunderea drumului pe care îl aveți de străbătut. Această carte va așterne drumul fiecăruia, călăuzindu-vă mai întâi în călătorii individuale de autocunoaștere, pentru ca apoi să vă aducă împreună, cu scopul de a clădi familia dorită. Pe parcurs veți descoperi multe lucruri atât despre voi înșivă, cât și unul despre celălalt. Vă trebuie devotament față de partenerul de viață, față de copil și față de idealurile spre care purcedeți împreună, ca familie, devotament pe care îl descriu în capitolul 6. De asemenea, este nevoie de autocunoaștere și de o strânsă colaborare, însă răsplata este neprețuită.

În această carte vă sugerez diverse exerciții terapeutice al căror scop este dezvoltarea personală. Sunt exerciții pe care le-am practicat eu însămi și care mi-au fost de folos în călătoria mea. Este posibil ca anumitor persoane să le provoace sentimente greu de suportat. În cazul în care vă confruntați cu sentimente puternice sau cu dificultăți în efectuarea acestor exerciții, vă recomand să cereți sfatul unui specialist.

Parentingul pozitiv este un subiect vast, ai cărui susținători au opinii diferite, așa cum se întâmplă cu majoritatea temelor de discuție. **Nu sunt nici medic, nici psiholog.** Ceea ce descriu aici reprezintă felul meu unic de a percepe parentingul pozitiv, rodul nenumăratelor ore de cercetare, lectură, studiu și examene de conștiință, plus mai bine de șase

ani de observare și analiză a comportamentului scumpilor mei copii. Totodată, este rezultatul ideilor venite de la alți părinți din comunitatea care mă susține pe Facebook, Positive Parenting: Toddlers and Beyond.[3] Un grup puternic, foarte activ și din ce în ce mai numeros, care în prezent reunește peste 520 000 de părinți.

Nu sunt nici medic, nici psiholog.

Vă doresc vouă și frumoasei voastre familii drum bun în minunata călătorie a creșterii copiilor!

Scopul acestei cărți

Aceasta nu este una dintre cărțile care te învață cum ar trebui sau nu să îți disciplinezi copiii. **Expertul în privința copilului tău ești chiar tu**, nu eu. Numai tu poți hotărî ce este bine să faci într-o situație sau alta. Eu îți voi oferi sfaturi bazate pe lucruri care au dat rezultate în familia mea și pe idei care, potrivit cercetătorilor în neuroștiințe și psihologilor, sunt eficiente pentru creșterea unor copii responsabili și echilibrați emoțional. Însă te rog să nu uiți nicio clipă că această carte conține o serie de sfaturi oferite de la părinte la părinte, nicidecum un regulament.

Expertul în privința copilului tău ești chiar tu.

Scopul ultim este o familie unită, întemeiată pe relații sănătoase, de care se vor bucura nu numai copiii, ci și părinții. Întregul proces pornește de la tine, de aceea vom începe cu lucruri care te vor ajuta să devii un om mai bun. Tu ești persoana pe care copilul o va lua drept model și de la care va învăța zi de zi. Întreaga familie va culege roadele odată ce vei învăța să îți dezactivezi declanșatorii emoționali. Mai mult, vei căpăta încredere, autodisciplină și vei prelua frâiele propriei povești de viață.

Ne vom îndrepta apoi atenția spre sudarea cuplului, spre drumul până la un numitor comun cu care să fiți împăcați amândoi, spre procesul prin care veți învăța să vă respectați reciproc și să comunicați eficient și spre îmbunătățirea relației voastre, pentru a pune astfel piatra de temelie a familiei.

După aceea vom discuta despre ridicarea unei fundații solide pentru familia voastră unită și despre consolidarea unității cu ajutorul obiceiurilor de zi cu zi, tradițiilor și culturii familiei. Dând dovadă de fermitate, concentrare și autodisciplină, vă puteți îndeplini visul de a avea o familie fericită, întemeiată pe legături sufletești puternice.

În fine, ultimele capitole redefinesc disciplina: vei afla cum să faci trecerea de la reacții automate și pedepse ineficiente la o disciplină axată pe soluții, care îl va învăța și îl va inspira cu adevărat pe copilul tău să devină cea mai bună variantă a lui. În aceste capitole analizez cele mai importante cinci comportamente care declanșează emoții negative părinților și fac sugestii de gestionare a lor prin metoda parentingului pozitiv.

La sfârșitul fiecărui capitol vei găsi o listă de întrebări pentru discuții. Le-am formulat astfel încât să poată fi

parcurse împreună cu partenerul tău de viață, cu scopul de a vă îmbunătăți abilitățile de comunicare, de a găsi un numitor comun și de a construi o legătură mai profundă în cuplu. Aceste întrebări sunt importante și oricât ar fi de tentant să sari peste ele pentru a continua lectura, sper să vă faceți timp să răspundeți la ele împreună.

După fiecare set de întrebări vei găsi o secțiune intitulată „Pune în practică". Parcurgând-o, vei învăța să aplici acasă ideile prezentate în capitolul respectiv. Unele secțiuni oferă recomandări suplimentare și exerciții pe care poți încerca să le rezolvi împreună cu cei dragi.

Sper ca atunci când vei închide această carte să fi ajuns să îți înțelegi mai bine propria persoană, să îl înțelegi pe celălalt, dar și relația dintre voi, canalizându-ți eforturile către clădirea acelei familii în care domnește apropierea sufletească.

Te invit să te alături comunității noastre tot mai numeroase de pe Facebook, Positive Parenting: Toddlers and Beyond, dacă nu ai făcut-o deja. Vei găsi acolo sprijin, încurajări și informații care te vor ajuta să îți îndeplinești obiectivele pe care ți le-ai stabilit ca părinte.

Biblioteca Municipală B.P. HASDEU
Filiala „Centrul Academic Eminescu"

CAPITOLUL 1
Filozofia parentingului pozitiv

Mulți oameni cred că disciplina reprezintă esența creșterii copiilor. Dar creșterea copiilor este altceva. A fi părinte nu înseamnă să-i spui copilului ce să facă în momentul în care se poartă urât. Părinte este cel care asigură condițiile în care copilul poate atinge nivelul maxim în ce privește potențialul său uman.

GORDON NEUFELD

Căzusem într-o capcană. Prinsă în hățișul așteptărilor sociale, m-am lepădat de vocea mea lăuntrică. În loc să fac ceea ce îmi dicta inima că este bine, făceam ceea ce îmi spuneau revistele, rudele și experții. Dar stăruia în mine sentimentul că greșesc.

Aici apare problema. Eu cred că suntem făcuți să ne bucurăm de copiii noștri și de zilele pe care suntem binecuvântați să le petrecem alături de ei. Copiii sunt daruri, dar în loc să descoperim cu veselie miracolul vieții din care am fost aleși să facem parte, foarte mulți dintre noi cădem în cursă și nu facem decât să încercăm să gestionăm comportamentul copiilor. Zilele în care avem un prunc liniștit și cuminte trec în zbor și ne trezim cu un omuleț plin de energie și

de personalitate. Iar din momentul în care face primii pași, încep să apară tot felul de avertismente în privința perioadelor următoare: teribila vârstă de doi ani, „adolescența" de la trei ani, înspăimântătoarea vârstă de patru ani... Odată cu aceste avertismente cumplite, ne cotropește din toate părțile o avalanșă de sfaturi care pretinde să ne învețe cum să ne ținem copiii în frâu. Astfel, șoaptele inimii sunt acoperite de zarva tuturor celor care ne spun cum ar trebui să îi creștem.

Ne-am lăsat convinși de această percepție mai mult decât negativă asupra copiilor și motivațiilor care îi animă. Îi adulăm pe bebeluși și leșinăm de dragul lor, dar, după nici douăzeci și patru de luni, ajungem să credem că acei prunci nevinovați și scumpi vor deveni niște tirani care vor încerca să ne submineze autoritatea și să preia controlul casei! Gândește-te la mesajele negative atât de răspândite în societatea noastră:

- Ni se induce ideea că un copil, fie el și foarte mic, care nu poate să doarmă singur încearcă, de fapt, să ne capteze atenția sau să ne manipuleze. Suntem sfătuiți să contracarăm rapid această încercare ignorând copilul care plânge, astfel încât să învețe să se liniștească singur și să se întoarcă imediat și invariabil în patul lui, în cazul în care căuta alinare într-al nostru. Însă acel omuleț, de doar câteva luni sau câțiva anișori, caută doar ceea ce știe instinctiv că trebuie să aibă: apropierea de părinții lui.
- Accesele de furie ale copiilor sunt considerate încercări viclene, premeditate, de a ne atrage atenția sau de a obține ceea ce își doresc; și în acest caz ni se spune să ignorăm copilul, pentru a nu încuraja un asemenea comportament negativ. După doar doi ani de

la venirea pe lume, vedem în el un intelect superior și duplicitar, nicidecum o ființă fragedă, lipsită de abilități de comunicare și de adaptare, care are nevoie de ajutorul și de îndrumarea persoanei căreia i-a fost lăsată în grijă.

- Se consideră că între vârsta de un an și cea de trei ani trebuie să facem proba autorității noastre, când, de fapt, atunci este perioada normală de dezvoltare a copilului. Aflăm că trebuie neapărat să punem piciorul în prag cu toată forța de care suntem în stare, altfel copilul ni se va urca direct în cap.

Acestea sunt „adevărurile" despre copii acceptate în societate. Prin urmare, ni se spune că în cel mai scurt timp trebuie să ne exercităm autoritatea și să le arătăm cine-i șeful. Dominarea copiilor funcționează destul de bine, o perioadă scurtă. Avem, fără îndoială, avantajul staturii, al puterii și al unui creier complet dezvoltat. Totuși, mai devreme sau mai târziu, copilul începe să riposteze. Atunci apare nesfârșita luptă pentru putere cunoscută în zilele noastre sub numele de „parenting".

Aceste lupte zilnice nu doar că pun la grea încercare relația dintre părinte și copil, dar pot afecta și căsnicia pe măsură ce tensiunea crește și părinții devin extenuați și frustrați. Modalitățile de disciplinare eficientă a copilului stârnesc certuri, iar diferențele dintre teorie și practică reprezintă adesea mărul discordiei dintre cei doi părinți. Dorința noastră aprigă de a deține acel control despre care ni se spune că trebuie să fie permanent ne erodează, puțin câte puțin, atașamentul față de copii și chiar față de partener.

De ce suntem atât de mânioși și nu ne mai stăpânim? Pentru că nu putem deține controlul prea mult timp și,

când simțim că ne scapă, intrăm în panică, recurgând la țipete, amenințări și pedepse. Ciclul continuă ca o vâltoare care ne înghite, până când dispare orice urmă de bucurie din relațiile cu micuții dragi pe care nu demult îi țineam în brațe.

Cu cât îmi exercitam mai mult autoritatea parentală, cu atât mai urât se purta copilul, iar distanța dintre noi creștea.

Știu ce se întâmplă, pentru că am fost în această situație. Într-o vreme, eram atât de preocupată să-l disciplinez după fiecare abatere, încât nu ne mai bucuram de timpul petrecut împreună. Și eu, și fiul meu eram nefericiți. **Cu cât îmi exercitam mai mult autoritatea parentală, cu atât mai urât se purta copilul, iar distanța dintre noi creștea.** Eram prinsă în capcana educației mohorâte în care cad atâția părinți. Acum, că sunt liberă, vreau să rup lanțurile și să eliberez pe toată lumea.

În 2010 am înființat pe Facebook o comunitate virtuală numită Positive Parenting: Toddlers and Beyond. Această comunitate s-a născut din dorința mea de a intra în legătură cu alți părinți care, la fel ca mine, își doreau să aleagă un alt drum, dar nu prea știau încotro s-o apuce. M-am simțit de-a dreptul binecuvântată văzând cum crește comunitatea noastră, care în prezent depășește 520 000 de membri. Sute de mii de părinți au descoperit puterea parentingului pozitiv și nu avem de gând să ne oprim aici. Câștigăm aproape opt mii de membri noi în fiecare

săptămână! Prin parenting pozitiv am reușit să mă apropii din nou de fiul meu. Această metodă de creștere a copiilor a adus multă liniște și bucurie în căminul nostru, precum și în nenumărate alte familii.

Katrina ne-a împărtășit o poveste asemănătoare pe pagina mea de Facebook. „Parentingul pozitiv mi-a salvat atât relația cu fiul meu, cât și sănătatea mintală", scria ea. „După ce mi se zbătea în brațe, așa mic cum era, când încercam să-l fac să se potolească a zecea oară într-o zi, mă întrebam ce este în neregulă cu băiatul meu sau de ce sunt o mamă ratată, care nu-și poate controla perfect copilul. Parentingul pozitiv mi-a oferit o nouă perspectivă și strategiile de care aveam nevoie pentru a readuce fericirea în casa noastră."

Presupun că mulți părinți simt ce am simțit și eu, și Katrina: lipsa bucuriei trăite în primele luni, când se creau legăturile emoționale cu bebelușul. Eu am fost extrem de ușurată când am descoperit parentingul pozitiv. Citind despre această filozofie, mi s-a luat o mare piatră de pe inimă, iar când am pus-o în aplicare în familia mea, am fost martora unei transformări incredibile. De aceea scriu cartea de față. Vreau să îți împărtășesc aceste informații pentru ca și tu să poți scăpa de temeri și de nevoia de control, adăpându-te la izvorul iubirii și al apropierii sufletești.

Ador povestea pe care mi-a dezvăluit-o Robin. Deși își dădea seama că nu vrea să recurgă la metodele tradiționale de parenting, nu știa cum altfel să își disciplineze copilul. Mi-a spus că, după ce a început să pună în aplicare principiile parentingului pozitiv, întreaga atmosferă din casă a devenit mult mai liniștită și mai plăcută, iar ea a

început să se bucure mai mult de timpul petrecut alături de fiica sa. Relația lor s-a îmbunătățit, iar fetița este foarte cuminte. Cel mai mult m-a uns pe suflet această declarație a lui Robin: „Tratându-mi copilul cu iubire și respect, am început să îmi analizez mai îndeaproape propria persoană și felul în care îmi gestionez emoțiile. Parentingul pozitiv a făcut din mine un părinte mai bun, în adevăratul sens al cuvântului: mai calm, mai răbdător și mai empatic." Ce mărturie frumoasă despre puterea parentingului pozitiv de a schimba vieți!

Ce înseamnă parenting pozitiv?

Parentingul pozitiv este o filozofie bazată pe apropierea sufletească. Nu este o simplă metodă de disciplinare, ci o modalitate complet diferită de a relaționa cu copiii, care ne ajută să menținem o legătură strânsă cu ei la orice vârstă și în orice etapă a copilăriei, reușind totodată să creștem oameni buni și responsabili.

Metodele convenționale de parenting întorc deseori părinții împotriva copiilor, de parcă am fi adversari într-o luptă interminabilă pentru putere și supremație. Consecința firească sunt distanțarea membrilor familiei și nemulțumirea care domnește în casă. Din fericire, nu este singura opțiune! Aducând parentingul pozitiv în căminul vostru, vei putea păstra acea apropiere profundă care ar trebui să existe în orice familie, lucrând *cu* copilul, nu împotriva lui, pentru a-l călăuzi pe drumul spre maturitate. Apropierea autentică generează mai multă cooperare, care, la rândul ei, aduce mai multă bucurie și liniște în familie.

Metodele convenționale de parenting întorc deseori părinții împotriva copiilor.

Mulți oameni întreabă dacă nu cumva este vorba despre parenting permisiv. Răspunsul este „categoric nu". Părinții permisivi nu stabilesc și nu aplică limite, spre deosebire de cei care adoptă parentingul pozitiv. Înțeleg că la început poate fi greu pentru oricine să învețe cum să impună limite fără să recurgă la pedepse, dar vă asigur că **lipsa pedepselor nu înseamnă lipsa disciplinei**. De altfel, eu nu îmi pedepsesc copiii tocmai pentru că problemele vieții nu se rezolvă astfel. Își vor asuma răspunderea pentru faptele lor dacă se revanșează, dacă își îndreaptă greșelile, dacă rezolvă problemele pe care le-au creat și dacă învață să facă alegeri mai bune în viitor. Copiii nu capătă autodisciplină în mod pasiv, ci activ. Odată ce îți schimbi modul de gândire și înțelegi că disciplina nu înseamnă altceva decât învățare, îți va fi ușor să îndrumi copilul fără să îl pedepsești.

Lipsa pedepselor nu înseamnă lipsa disciplinei.

Cele cinci principii ale parentingului pozitiv

La baza parentingului pozitiv stau cinci principii: atașamentul, respectul, parentingul proactiv, îndrumarea empatică și disciplina pozitivă. Aceste cinci principii

merg mână în mână, ajutând atât la stabilirea unei legături puternice, cât și la plasarea ta în poziția de lider eficient, îndrumătorul de care fiul sau fiica ta are nevoie în călătoria copilăriei.

1. Ataşamentul

Potrivit teoriei ataşamentului, formulată de psihiatrul englez John Bowlby și de psihologul american Mary Ainsworth, legătura emoțională (sau ataşamentul) care se formează între copil și îngrijitorul principal este factorul care:

- definește toate relațiile noastre viitoare;
- ne creşte sau ne reduce puterea de concentrare, gradul de conştientizare a propriilor sentimente și capacitatea de a ne calma singuri;
- ne afectează capacitatea de a ne reveni după un eveniment nefericit.[4]

Copiii se nasc cu capacitatea de a stabili legături la nivel biochimic, ceea ce se întâmplă mai întâi în familia restrânsă, apoi în comunitate. Dacă nu există o astfel de legătură, creierul ar putea să nu se dezvolte normal. Când există un ataşament puternic, copilul se simte în siguranță. Studiile arată că mulți dintre copiii care nu beneficiază de un ataşament puternic în primii ani de viață au mai târziu probleme de comportament și relații defectuoase.[5]

2. Respectul

Ca ființe umane, copiii merită aceeași considerație pe care le-o acordăm și altora. Au nevoie să fie tratați cu grijă, amabilitate și politețe, exact aşa cum îi tratăm pe toți ceilalți din jurul nostru. Cercetările[6] au arătat că acei copii

ai căror părinți sunt iubitori și devotați vor avea un hipocamp mai mare, ceea ce se traduce printr-o memorie mai bună, o capacitate mai mare de învățare și reacții mai bune la stres. Respectăm, așadar, mintea copilului atunci când suntem devotați și pozitivi. Respectăm corpul și demnitatea copilului când alegem să nu îl lovim și să nu îi provocăm durere intenționat, în scopuri educative. Îi respectăm individualitatea dacă îi oferim libertate, îngăduindu-i să exploreze și să se dezvolte în ritmul său. Îi acceptăm spiritul recunoscând că fiecare copil are o conștiință unică, demnă de a fi onorată.

3. Parentingul proactiv

Părinții proactivi abordează un comportament cu potențial negativ încă de la primul semn, înainte să se transforme într-o problemă gravă. De asemenea, potrivit acestui principiu, alocând mai mult timp construirii relației și învățând copilul în mod anticipat, prevenim numeroase probleme care s-ar putea ivi din cauza distanțării și a lipsei de cunoștințe sau de indicații. În același timp, parentingul proactiv implică ideea că părinții răspund la comportamentele copiilor în loc să reacționeze, lucru pentru care au nevoie să anticipeze răspunsurile și să elaboreze un plan de acțiune. Pe când părinții reactivi acționează sub influența primului impuls, părinții proactivi se stăpânesc și reușesc să pună în aplicare planul atunci când este nevoie.

4. Îndrumarea empatică

Părinții pozitivi rămân în continuare liderii în familie, spre deosebire de părinții permisivi. De fapt, le facem un mare deserviciu copiilor dacă nu le oferim lideri competenți, care să îi îndrume în lumea aceasta mare și nouă pentru

ei. A fi empatic înseamnă a înțelege nevoile copiilor și a interacționa cu ei astfel încât să se simtă ascultați și înțeleși, menținând în același timp limitele stabilite.

5. Disciplina pozitivă

Pedeapsa și disciplina sunt două lucruri diferite. Scopul pedepsei este ca persoana în cauză să sufere îndeajuns încât să vrea să evite în viitor repetarea acelui comportament (implicit pedeapsa). Scopul disciplinei este acela de a învăța persoana să își controleze impulsurile și comportamentul, să capete deprinderi noi, să își repare greșelile și să găsească soluții.

Numeroase „metode de parenting" de astăzi se axează în totalitate pe disciplinarea copiilor. Filozofia parentingului pozitiv înseamnă mult mai mult decât disciplinare. Deși atitudinea și măsurile adoptate în vederea disciplinării sunt importante, reține că nu contează doar disciplina, ci întreaga experiență a copilăriei, pe care tu le-o oferi. Copiii nu se formează numai în momentele în care sunt certați și corectați, ci în sutele de mii de momente care alcătuiesc copilăria: zâmbete și lacrimi, succese și eșecuri, încurajare și descurajare, bucurie și necaz, acceptare și respingere, distanțare și reapropiere.

Introducere în știința creierului

În această carte mă voi referi în repetate rânduri la creierul superior (rațional) și la creierul inferior (reptilian). Sunt termenii folosiți de dr. Daniel Siegel și dr. Tina Payne Bryson pentru a simplifica descrierea părților și a funcțiilor creierului. Îți voi explica pe scurt ce înseamnă acești termeni.

Cred că pentru mulți părinți este important să înțeleagă funcțiile de bază ale creierului și felul în care se dezvoltă la copii pentru a-și schimba modul de gândire. În cazul meu chiar așa s-a întâmplat. Necunoscând aceste lucruri, este greu să ne dăm seama de ce credem ceea ce credem despre comportament.

După cum spuneam, nu sunt specialist, așa că mă bazez pe dr. Daniel Siegel, neuropsihiatru, și pe dr. Tina Payne Bryson, expert în educație parentală, specialiștii deschizători de drumuri din spatele volumelor *Creierul copilului tău*[7] și *Inteligența parentală: Disciplină dincolo de drame și haos emoțional*[8].

Este o reprezentare extrem de simplistă a unui organ deosebit de complex, dar, în esență, potrivit lui Siegel și Bryson, creierul inferior este alcătuit din trunchiul cerebral și regiunea limbică, formând împreună porțiunile bazele creierului. Trunchiul cerebral este bine dezvoltat la naștere. El reprezintă partea primitivă a creierului uman, responsabilă cu operațiile neurale și mintale elementare: emoțiile puternice, instinctele și funcțiile de bază, cum ar fi respirația sau digestia.

Creierul superior este responsabil cu gândirea mai sofisticată, complexă, dar la naștere este subdezvoltat, începând să evolueze abia în primii ani de viață. Spre deosebire de creierul inferior, primitiv, creierul superior determină abilitățile raționale, emoționale și relaționale care ne permit să ducem o viață echilibrată, plină de însemnătate, și să ne bucurăm de relații sănătoase.[9]

Aceste informații sunt esențiale pentru înțelegerea unor comportamente cum ar fi fi accesele de furie și agresivitatea fiindcă, în momentul în care îți vei da seama că un copil

mic pur și simplu nu are capacitatea cognitivă de a se opri să reflecteze (funcție a creierului superior, încă nedezvoltat), vei înțelege că nu este vorba despre o purtare urâtă, ci doar despre o fază de dezvoltare a creierului. Cunoscând acest lucru, vei putea oferi empatie și înțelegere în situații care în mod normal ți-ar produce multă frustrare.

A nu se înțelege că trebuie să ignorăm comportamentul copilului, privindu-l ca pe o problemă neimportantă care se va rezolva de la sine odată cu dezvoltarea creierului. Dimpotrivă, ne vom folosi de aceste cunoștințe pentru a-i înțelege mai bine pe copii, cu scopul de a le ghida mai eficient comportamentul.

Cercetări încurajatoare

S-au scris cărți întregi pe această temă, precum și o mulțime de articole ai căror autori, neurocercetători și psihologi, și-au dedicat cariera studierii unor aspecte cum ar fi efectele atașamentului, legătura dintre părinte și copil, pedeapsa, rușinea și urmările lor asupra psihicului uman. Îți recomand să citești cartea *Creierul copilului tău*, scrisă de Siegel și Bryson, și *The Science of Parenting*, de Margot Sunderland. De asemenea, poți căuta cărțile scrise de Alfie Kohn, Allan Schore și Gordon Neufeld, dacă dorești să aprofundezi știința din spatele acestei filozofii. În orice caz, le voi sintetiza în cele ce urmează.

Știm acum ce rol incredibil joacă atașamentul în dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Știm că primele noastre relații sunt cele care construiesc structurile cerebrale pe care le vom folosi toată viața pentru a stabili legături cu cei din jur. Știm că experiențele oferite de acele relații timpurii sunt codificate în circuitele neuronale din creier până la vârsta

de 12–18 luni, în totalitate în memoria implicită, și că aceste tipare de atașament devin „regulile" care vor determina relațiile noastre cu cei din jur și pe care le vom aplica întreaga viață. Mai știm că, în cazul în care primele experiențe nu sunt optime, aceleași tipare de atașament inconștiente pot continua să ne influențeze reacțiile și percepțiile până la sfârșitul vieții, dacă nu creăm alte tipare în mod conștient.[10]

Cu alte cuvinte, noi, părinții, creăm precedentul pentru tipurile de relații interumane pe care le vor avea copiii noștri. Putem fixa standarde înalte sau joase, manifestând respect sau lipsă de respect, încurajându-i sau descurajându-i. De aceea este foarte important să ne străduim în prezent să întreținem cu copiii relații sănătoase, pline de respect și de înțelegere, pentru ca în viitor să nu caute și să nu accepte relații nesănătoase.

Apropierea este vitală, deoarece creierul uman este literalmente presetat să se conecteze, iar când conexiunea nu are loc, suferim la nivel emoțional. Mai mult decât atât, când ne confruntăm cu durerea socială – izolare, dezaprobare, cruzimea celor din jur –, sentimentul este tot atât de acut ca durerea fizică.

Cercetătorul Matthew Lieberman susține: „Rezultatele a numeroase studii asupra mamiferelor, de la cele mai mici rozătoare până la oameni, sugerează că suntem profund influențați de mediul nostru social și că suferim teribil când legăturile sociale ne sunt amenințate sau curmate. Dacă acest lucru se întâmplă în copilărie, pot rezulta probleme de sănătate și probleme educaționale pe termen lung. Poate nu ne place că suntem structurați în așa fel încât binele nostru depinde de apropierea de alții, dar aceasta este realitatea."[11]

Nimeni nu își propune să le facă rău propriilor copii la nivel emoțional, fizic sau educativ. Părinții noștri nu știau că bătaia poate afecta materia cenușie din creier[12], care influențează inteligența, capacitatea de învățare, percepția senzorială, vorbirea, controlul muscular, emoțiile și memoria. Habar n-aveau că frica eliberează hormoni care pot fi toxici pentru creier. Cele mai multe dintre aceste studii despre atașament au fost realizate în ultimii douăzeci de ani, deci generațiile dinaintea noastră pur și simplu nu au avut acces la asemenea informații. Noi însă le cunoaștem și de aceea ne revine răspunderea de a face schimbările necesare în modul în care ne creștem copiii, pentru a ne asigura că oferim viitorului cele mai sănătoase ființe umane.

Ar fi ușor să ignorăm cercetările științifice în favoarea lucrurilor care ni s-au spus dintotdeauna. Ar fi simplu să continuăm numai cu ceea ce am făcut mereu – ceea ce au făcut mereu familiile și prietenii noștri. Am comite însă o nedreptate față de copiii noștri și față de generațiile viitoare. Ei merită tot ce le putem oferi mai bun pe baza cunoștințelor pe care le avem la dispoziție, chiar dacă va trebui să ne schimbăm pentru a reuși.

Ignorarea tuturor studiilor despre atașament și despre dezvoltarea creierului este echivalentă cu ignorarea studiilor despre fumat. După cum unii oameni fumează în continuare în pofida riscurilor cunoscute, tot așa unii părinți continuă să recurgă la o disciplină de fier. După cum unii fumători nu se aleg cu cancer la plămâni, tot așa unii copii crescuți cu o disciplină de fier nu vor fi afectați psihic pe termen lung. Întrebarea este: îți place riscul? Și cât de mult ești gata să riști?

Întrebări pentru discuții

1. Ce însemna pentru voi parentingul pozitiv înainte să parcurgeți acest capitol?
2. Credeți că societatea cultivă o viziune negativă asupra copiilor? Ce mesaje vi s-au inculcat despre copiii mici și despre nevoia de a-i disciplina?
3. Vă amintiți câteva situații în care ați reacționat cu „creierul inferior", la mânie sau copleșiți de altă emoție, pentru ca ulterior să abordați din nou problema cu „creierul superior" și să o rezolvați într-un mod rațional, mai productiv?

Pune în practică

Parentingul pozitiv începe cu aplicarea celor cinci principii definite în acest capitol: atașamentul, respectul, parentingul proactiv, îndrumarea empatică și disciplina pozitivă. Să vedem ce înseamnă aplicarea fiecăruia în parte, în viața de zi cu zi.

Atașamentul

Indiferent de vârsta copilului, atașamentul se formează atunci când *răspunzi cu iubire* la nevoile lui. Atașamentul puternic se referă la experiența emoțională a copilului, nu la apropierea sufletească pe care o simți tu. De aceea, ca să îți dai seama care sunt nevoile sale, este important să identifici semnalele transmise de copil, indiferent dacă are trei luni, trei ani sau treisprezece ani. Câteva recomandări pentru a crea un atașament puternic:

- Reacționează prompt și afectuos când plânge sau când se supără.

- Identifică semnalele prin care copilul cere hrană, odihnă, joacă și alinare și acționează în consecință.
- Oferă-i întreaga ta atenție, concentrându-te asupra lui fără întreruperi. Fii acolo când trebuie.
- Acordă-i multă atenție pozitivă: vorbește-i, râdeți, jucați-vă, dezmiardă-l.

De regulă asociem atașamentul cu bebelușii, însă copiii au nevoie în continuare de atașament puternic, chiar și după ce încep să meargă. Dacă la plânsetul bebelușului reacționezi instinctiv, ai putea considera că trebuie să ignori plânsetul copilului de doi ani sau să îi spui celui de zece ani să nu mai plângă, fiindcă nu are motive întemeiate. Totuși, numai răspunzându-i cu iubire, chiar și la doi sau la zece ani, menții o legătură sufletească puternică. Ignorând sau luând în derâdere plânsetul copilului, pui în pericol această legătură. Îți voi detalia în capitolul 10 cum să răspunzi cu iubire acceselor de furie, fără a ceda pretențiilor copilului. Cât despre identificarea semnalelor, aceasta este o componentă fundamentală a parentingului pozitiv, indiferent de etapa la care ai ajuns. Învățarea semnalelor transmise de bebeluș pentru somn, hrană, joacă, alinare etc. este un antrenament pentru înțelegerea nevoilor mai complexe ale copilului care face primii pași sau, mai târziu, ale preșcolarului. De altfel, înțelegerea semnalelor ne este de mare ajutor în ceea ce privește disciplina, pe măsură ce identificăm nevoia care se ascunde în spatele respectivului comportament. Includ aici și identificarea semnalelor transmise de adolescent în legătură cu nevoia de intimitate, timp acordat și multe altele. **Nu doar bebelușii au nevoie să le răspundem cu iubire.** Acest tip de răspuns este piatra de temelie a unui atașament puternic pe toată durata copilăriei.

Nu doar bebelușii au nevoie să le răspundem cu iubire.

Respectul

Există numeroase moduri de a-ți arăta respectul față de copilul tău. Nu uita că un copil învață să îi respecte pe ceilalți ca urmare a respectului pe care îl primește el însuși.

- Exersează bunele abilități de comunicare – fii un bun ascultător. Voi dezvolta subiectul în capitolul 4.
- Respectă-i corpul. Probabil că este tentant să îți lingi degetul ca să îi ștergi o pată de pe față, dar pe tine nu te-ar dezgusta dacă ți s-ar face așa ceva? Pe mine da. Alte gesturi inconștiente pe care le facem sunt ridicarea bruscă, fără niciun avertisment, a copilului de doi ani, pieptănarea sau aranjarea părului fără să cerem permisiunea prichindelului etc. Ca regulă generală, este bine să te întrebi dacă ți-ar plăcea să ți se facă așa ceva, fără niciun avertisment sau fără să îți dai acordul.
- Lasă-i libertatea de a alege. De fapt, copiilor li se dau ordine toată ziua, iar noi ne întrebăm de ce apar luptele pentru putere. Dacă îi permitem să ia decizii în privința unor lucruri mărunte pe parcursul zilei, ajutăm copilul să simtă că deține un oarecare control și îi arătăm că îl respectăm.
- Dă dovadă de sinceritate. Nu este nevoie să îi dezvălui toate detaliile dacă nu a ajuns încă la vârsta potrivită pentru a le înțelege, dar nici nu trebuie să minți.

Dacă îți dorești din partea copilului tău o comunicare deschisă și onestă, fii un exemplu în acest sens.

- Cere-i iertare dacă greșești față de el. Un astfel de gest contează enorm atunci când vrei să îi arăți copilului că îl respecți și constituie totodată un exemplu de bună purtare, pentru situațiile în care greșește el față de alte persoane.
- Respectă-i spațiul personal și intimitatea, după cum consideri de cuviință.
- Evită să îl faci de râs în fața altor copii, în public sau în mediul virtual.
- Vorbește frumos despre copil când discuți cu alte persoane, mai ales dacă este de față.

Manifestarea respectului față de copii nu diferă de manifestarea respectului față de alte persoane. Nu îi umilim, nu îi facem de râs, nu le adresăm cuvinte grosolane sau lipsite de respect, nu îi amenințăm cu violența, nu îi lovim. Acestea nu sunt tehnici de parenting bazat pe „dragoste severă", ci tehnici de intimidare și brutalizare. Copiii învață din ceea ce trăiesc, iar dacă în educația lor se aplică asemenea metode, este foarte probabil să le aplice la rândul lor, închipuindu-și că au aprobarea ta oficială, din moment ce le-ai arătat cum se face.

Parentingul proactiv

În viziunea mea, părinții proactivi sunt cei care (1) sesizează o potențială problemă înainte să le scape de sub control și (2) au un plan de acțiune în cazul în care apare o problemă. De exemplu, dacă Jenny, o fetiță de trei ani, începe să dea semne de agresivitate față de alți copii în timp ce se joacă, părintele proactiv va iniția (sau va intensifica) lecțiile de gestionare a emoțiilor, va crea pentru

Jenny o „zonă de liniștire" și va stabili o limită care va însemna lipsa oricărui comportament agresiv. Părintele ar putea tipări câteva fețe care exprimă sentimente, despre care va discuta cu Jenny, ar putea interpreta o scenetă cu marionete făcute din șosete și ar putea să o roage pe fetiță să îl ajute la crearea unui „borcan de calmare". Data viitoare când Jenny va începe să dea semne de agresivitate, părintele îi va aminti care este limita conducând-o spre zona de calmare sau de alinare[13]. Vom discuta mai mult despre metoda alinării în capitolul 9. Părinții știu dinainte ce pași trebuie să urmeze când intervine agresivitatea, așa că le este ușor să gestioneze situația cu calm.

Pentru a pune în practică acest principiu, stabilește din timp limitele importante, identifică schimbările din comportamentul copilului, potențialele probleme și alcătuiește-ți propriul plan de acțiune cu ajutorul căruia să faci față comportamentelor nedorite, mai ales celor care îți stârnesc mânia.

Îndrumarea empatică

Empatia este cheia care deschide creierul copilului atunci când micuțul este supărat, pentru ca rațiunea ta să poată pătrunde. Impunerea limitelor și corectarea comportamentului fac parte din creșterea copiilor, iar părinții care adoptă parentingul pozitiv le recunosc importanța. Ei știu, de asemenea, că empatia calmează creierul și ajunge direct la sufletul copilului, făcându-l să se deschidă pentru a le primi înțelepciunea și indicațiile. Empatia îi arată copilului că înțelegi ce simte și că ești de partea lui. Observă diferența dintre cele două reacții de mai jos, ambele posibile după ce Cole aruncă o minge prin casă și sparge o vază.

Reacția 1 (lipsită de empatie): „Cole! Știi că n-ai voie să arunci cu mingea prin casă! Nu-mi vine să cred cât de neglijent ai fost! Ești pedepsit o săptămână!"

Reacția 2 (empatică): „Hopa, ai spart vaza! Cred că-ți pare foarte rău. Văd că ai lacrimi în ochi. De-asta avem regula care spune că mingea nu se aruncă în casă. E regretabil, dar cu toții greșim. Cum vrei să repari ce ai făcut?"

Care dintre cele două reacții îl va face pe Cole să se închidă în el? Care are mai multe șanse să rezolve problema?

Disciplina pozitivă

De multe ori este tentant să reacționăm la comportamentul inadecvat al copilului cu mânie, cu agresivitate, făcându-l să se rușineze, precum și prin metode convenționale de pedepsire (ignorare sau pauze de tăcere, lovituri ușoare și alte tehnici). Însă eu cred că există o abordare mai bună, care nu înjosește copilul și prin care putem profita de ocazia de a-l învăța ceva, oferită tocmai de comportamentul său inadecvat. Iată cum văd eu disciplina pozitivă în trei pași:

Pasul 1: Identifică nevoia. Orice comportament indică starea lăuntrică a copilului. Un comportament inadecvat semnalează că în spatele lui se ascunde o nevoie. De multe ori, dacă identificăm acea nevoie și o satisfacem, comportamentul inadecvat dispare. Poate fi mai complicat cu copiii mici și cu preșcolarii, care încă nu reușesc să își exprime în cuvinte nevoile sau intențiile, dar simplul fapt că înțelegi că acel comportament este un strigăt de ajutor, nu un act premeditat de sfidare a autorității tale, te poate ajuta să îți manifești compasiunea și să răspunzi pozitiv. Uneori nevoile sunt ușor de identificat, de exemplu foamea și oboseala, care pot fi eliminate cu mâncare

și cu un pui de somn. Alteori, comportamentul copilului ne arată că are nevoie de o limită nouă, că trebuie să capete o anumită deprindere sau că în afara casei există ceva care îi pune probleme. De exemplu, un copil de doi-trei ani care a descoperit plăcerea săriturilor pe canapea nu se poartă urât intenționat, ci se joacă. Totuși, probabil că nu îți dorești să sară întruna pe canapea și de aceea îi spui să înceteze, dar el nu te ascultă. Este felul lui de a-ți arăta că are nevoie de o limită nouă. Un alt exemplu este cel al copilului ajuns la vârsta școlară, care deodată dă semne de agresivitate sau are o atitudine impertinentă după școală. Da, comportamentul lui trebuie corectat, dar reprezintă în primul rând un semnal clar că înăuntrul copilului ceva nu este în ordine. Identificând cauza agresivității sau a impertinenței și ajutându-l pe cel mic să rezolve problema, vei elimina comportamentul nedorit.

Pasul 2: Liniștiți-vă atât tu, cât și copilul. Părinții indisciplinați nu își pot disciplina eficient copiii, de aceea trebuie să te liniștești tu mai întâi (detalii în capitolul 2). Înainte să abordezi problema, înlocuiește reacțiile emoționale cu un răspuns cognitiv. Odată ce te-ai calmat, ajută și copilul să se calmeze. Scopul este activarea creierului său superior, ca să nu mai aibă reacții emoționale și să poată raționa. Ar putea dura două minute sau douăzeci, în funcție de copil și de gradul lui de dezvoltare. Tehnica alinării este utilă pentru calmarea creierului, datorită contactului direct cu tine și activităților liniștitoare, cum ar fi lectura sau desenul. Unii copii opun rezistență când vine vorba de alinare, preferând să rămână singuri. Dacă funcționează și copilul se potolește, este o variantă bună. Nu dorim să impunem separarea, care poate eroda legătura sufletească dintre părinte și copil, însă oferindu-i spațiul pe care îl cere îi arătăm că îi respectăm

nevoile. Poți începe să îl înveți ceva nou în momentul în care copilul îți arată că a redevenit receptiv în ceea ce te privește.

Pasul 3: Învață-l să rezolve probleme. De la copiii sub patru ani nu ne putem aștepta să rezolve probleme. Încă nu au dezvoltarea cognitivă necesară ca să parcurgă acest proces, deși, bineînțeles, părinții le pot explica tot ce fac, pe măsură ce rezolvă ei înșiși problema, ca să le ofere astfel un model. În cazul copiilor mici, este suficient să menținem limita ajutând copilul să iasă din situația respectivă sau îndepărtând obiectul pe care acesta îl aruncă, de pildă. De asemenea, în cazul copiilor foarte mici este util să le explicăm ce pot face. „Nu te las să arunci cu mingea prin casă, dar poți să te joci cu ea în curte." „Nu ai voie să lovești. Poți să bați din picioare și să te agiți ca să scapi de îmbufnare." În jurul vârstei de patru-șase ani, poți începe să îți înveți copilul cum să rezolve probleme. Pentru început, adresează-i următoarele întrebări:

- De ce s-a întâmplat asta?
- Cum te-ai simțit?
- Ce poți face dacă se mai întâmplă?
- Cum vei repara situația?

CAPITOLUL 2
Importanța autocunoașterii

Poveștile pe care ni le spunem singuri au o mare putere asupra noastră. În funcție de felul în care sunt spuse, poveștile noastre pot ilumina sau induce în eroare, pot inspira sau descuraja.

MIKE BELLAH

În ziua în care te-ai născut a început o poveste nou-nouță. Părinții tăi au primit o carte cu pagini albe, care așteptau să fie umplute. În primii ani de viață, pe acele file curate s-au așternut experiențele oferite de ei. Părinții (sau alți adulți care te-au crescut) sunt autorii celor dintâi capitole din povestea ta. Cu trecerea timpului, au început să contribuie mai mulți „autori". Frați, profesori, prieteni și colegi, cu toții au adăugat rânduri în cartea ta. Toate experiențele pe care le-ai trăit până în acest moment și, mai ales, percepțiile asupra lor sunt strâns legate între ele, atașate identității tale și codificate în circuitul cerebral. Poveștile noastre au putere. Ele arată cine suntem și cum ne purtăm, dând culoare lentilelor prin care privim lumea.

Putem continua în mod inconștient, mult timp după ce am ajuns la vârsta maturității, să îi lăsăm pe alții să ne umple paginile în timp ce noi stăm deoparte, fără scop, sau

putem să preluăm controlul asupra propriilor povești și să contestăm ce s-a scris fără acordul nostru. Închipuie-ți că iei un pix roșu și corectezi greșelile dintr-un manuscris, pentru a rafina și îmbunătăți povestea. Tot așa îți poți scoate la lumină povestea vieții, făcând corecturile necesare în minte, oriunde identifici erori care îți împiedică progresul. Nu ai avut absolut nicio putere asupra paginilor completate de familie la începutul vieții tale, dar vestea bună este că acum ai putere asupra felului în care percepi acele prime capitole și pe autorii lor.

Gândește-te la povestea lui Elijah. Mama lui a fost de la început distantă și indiferentă, scriind în primele pagini ale poveștii că Elijah este o ființă lipsită de valoare, care nu merită iubită. El se vedea prin ochii mamei, cum fac de multe ori copiii. Din cauza indiferenței pe care i-a arătat-o, și-a format o imagine de sine foarte proastă. Prin urmare, îi era adesea greu să lege relații semnificative. Purtând dubla povară a neîncrederii în cei din jur și a sentimentului că nu este demn de iubire, respingea oamenii, fără să recunoască tiparele de comportament din care nu mai reușea să iasă. Faptul că eșua în a-și crea relații i-a consolidat viziunea negativă asupra propriei persoane.

Într-o zi, pe când avea nouăsprezece ani, Elijah a avut norocul să întâlnească un om care i-a putut vedea lumina, binele dinăuntru. Acea persoană și-a dat seama cât valorează băiatul și l-a provocat să își recitească primele capitole din poveste. Astfel, Elijah a realizat că mama lui era indiferentă din cauza propriei povești de viață, nu pentru că ar fi fost ceva în neregulă cu el. Fusese doar un prunc nevinovat născut în circumstanțe nefericite. Atunci a început să îi fie milă de copilul de odinioară, fiind conștient că acel băiețel merita o poveste mai frumoasă. Această

schimbare i-a permis lui Elijah să se vadă într-o altă lumină, reflectată asupra sa de omul care o văzuse în el din prima clipă. Sentimentul propriei valori a prins rădăcini și Elijah a reușit să ia pixul în mână și să umple filele prezentului cu povești mai fericite, semne bune pentru un viitor mai senin.

Cine vrei să fii? Cum îți imaginezi cea mai bună versiune a ta? Urmând exemplul lui Elijah, dacă reflectăm cu bună știință asupra poveștilor noastre, putem înțelege de ce gândim, de ce reacționăm și de ce ne purtăm așa cum o facem de obicei. Concentrându-ne asupra propriei persoane și încercând să aflăm de unde venim, vom reuși să înțelegem cine suntem, să ne punem sub semnul întrebării tiparele relațiilor și să ne îndoim de convingerile pe care le avem. Așa începem să creștem.

Îți propun următoarele întrebări: Cum a fost copilăria ta? Ce evenimente și relații te-au făcut să fii omul de astăzi? Care au fost momentele decisive din viața ta? Ce relații (în afară de cea cu părinții) au contat cel mai mult în conturarea modului în care te raportezi acum la cei apropiați? Ce reușite și ce eșecuri ți-au creat perspectiva actuală asupra posibilităților pe care ți le rezervă viitorul? Ce crezi despre copii și despre creșterea lor?

Rezervă-ți timp suficient pentru a reflecta serios asupra întrebărilor de mai sus și discută răspunsurile cu partenerul de viață. Apoi, dacă dorești, scrie-ți povestea vieții pe hârtie. Începe cu cele mai vechi amintiri și lasă povestea să se depene singură, fără să analizezi cu ochi critic ceea ce scrii. Include tot ce ți se pare relevant pentru ceea ce ești astăzi și pentru ceea ce vrei să fii, concentrându-te în

special asupra lucrurilor care ți-au influențat convingerile actuale despre relații.

Odată ce ai povestea scrisă, ia un pix roșu sau un marker și evidențiază acele părți care consideri că trebuie rescrise, care te împiedică să fii părintele sau partenerul bun care ai putea fi. Așa preiei controlul asupra poveștii tale. Nu înseamnă că negi trecutul și nici nu pretinzi că s-au întâmplat anumite lucruri care de fapt nu au avut loc (sau invers). Pur și simplu îți privești viața cu obiectivitate, din perspectiva adultului, și stabilești că trecutul nu îți va domina prezentul. **Acum ai pixul în mână. Tu hotărăști dacă vei fi sau nu un erou.**

Acum ai pixul în mână. Tu hotărăști dacă vei fi sau nu un erou.

Rescrierea poveștii mele a fost unul dintre cele mai intense exerciții pe care le-am făcut în călătoria autodezvoltării. Ca orice poveste de viață, și a mea este plină de suișuri și coborâșuri, victorii și înfrângeri, realizări și lupte. Uneia dintre acele lupte i-am îngăduit să mă definească ani întregi. Se strecurase adânc și se înrădăcinase în identitatea mea. Mă simțeam prizoniera ei, fără nicio posibilitate de evadare. Nu credeam că voi putea vreodată să o las în urmă și nici că aș putea redeveni omul de odinioară. *Acea luptă devenise povestea mea.* Eram blocată în același capitol nesfârșit al disperării și îmi doream din toată inima să dau pagina.

Descoperind ideea rescrierii poveștilor de viață, m-am gândit cum ar fi să o încerc. Deși, după cum spuneam, este imposibil să anulăm trecutul sau să schimbăm ce ni s-a întâmplat, putem alege să privim lucrurile prin lentile noi. Putem să ne vedem poveștile dintr-o altă perspectivă, cu percepții diferite, și să regăsim puterea, curajul și rezistența cu ajutorul cărora am răzbătut.

Acum, că știi în ce fel te-a influențat trecutul, poți alege să îți îmbraci experiențele în straie noi, cum am făcut și eu, pentru a te elibera de poveri și a merge mai departe.

Următoarele recomandări te vor ajuta să devii autorul propriei povești:

1. Analizează-ți povestea. Este exact ce am făcut în rândurile de mai sus. Nu o îndulci. Spune: „Mi s-a întâmplat asta. M-a influențat așa. Acum am puterea să mă schimb." Identificarea unui aspect pozitiv, oricât de mărunt, în experiențele foarte neplăcute („Am supraviețuit", „M-a întărit", „Am învățat cum să nu fiu") îți poate fi de mare ajutor.
2. Exprimă-ți recunoștința. Indiferent cum au stat lucrurile, acum ești aici. Îți dorești să fii un om mai bun, ceea ce este o mare dovadă de tărie. Ești pe cale să capeți deprinderi noi și ai capacitatea să faci schimbări pozitive.
3. Ai grijă pe cine dai vina. „Am un temperament vulcanic din cauza mamei mele." „Tata e de vină pentru că nu pot exprima ceea ce simt." „Nu am încredere în bărbați/femei din pricina acelui iubit/acelei iubite." Odată ce renunțăm la obiceiul de a pasa vina și ne asumăm răspunderea pentru comportamentul nostru, ne eliberăm și putem merge mai departe.

4. Întreabă-te ce se va întâmpla dacă nu vei ieși din situația actuală. Imaginează-ți în detaliu cum va arăta viața ta peste zece ani, dacă vei continua să trăiești ca până acum. Ce fel de relație vei avea cu copilul tău? Dar cu partenerul de viață? Vei fi un om copleșit de regrete? Închipuie-ți apoi că ai devenit cine vrei să fii și că de zece ani duci viața dorită. Ce fel de relații ai? Pentru mine a fost un exercițiu foarte eficient. Dacă într-adevăr vizualizezi cele două deznodăminte, cu detalii precise, acest exercițiu îți poate schimba viața.
5. Având acum o viziune clară asupra viitorului pe care ți-l dorești pentru tine și pentru familia ta, rescrie-ți povestea într-un fel care să te întărească. Preschimbă-te într-un om puternic, capabil și victorios. Dacă ai scris ambele povești pe coli de hârtie, mototolește-o pe prima și arunc-o la gunoi sau arde-o, pentru ca eliberarea să fie mai intensă. Renunțarea la povestea cea veche este un pas curajos și necesar pentru a deveni omul, partenerul și părintele în care vrei să te transformi.
6. Transpune-ți noua poveste în realitate, modificându-ți tiparele de gândire. În momentul în care îți schimbi modul de gândire, ți se schimbă și sentimentele, care atrag faptele. Pare destul de simplu, dar formarea de noi căi neuronale poate fi un proces dificil. Ca să reușești, îți propun patru pași pe care îi vei descoperi ceva mai departe în capitolul de față.

Revenind la povestea mea, am fost onestă cu mine însămi în privința luptei pe care am dus-o și a tributului imens pe care i-l plătisem, mai ales în relațiile mele. În același

timp, am început să mă gândesc cu sinceritate și la ce fusese viața mea înainte de acea luptă. Mă absorbise într-atât, încât nu mai vedeam cine fusesem. Mi-am dat seama că nu era vorba despre cine sunt, ci despre lucruri prin care trecusem: o *experiență*, nu o *existență*. Aceea nu era identitatea mea, ci doar ceva ce mi se întâmplase.

Poți cumva să te identifici cu această situație? Ai trăit o experiență care ți-a devenit existență?

În timp ce îmi rescriam povestea, am hotărât că acea încercare nu avea să fie ultimul capitol. M-am descris lăsând în urmă lupta în care mă zbăteam de ani de zile, deși în realitate nu o depășisem încă. Am scris următorul capitol din viața mea, dar și pe cel pe care mi-l imaginam după el.

Acest exercițiu simplu mi-a oferit o nouă perspectivă asupra experienței mele și m-a ajutat să văd că am în față un viitor mai bun. Nu trebuia decât să întind mâna ca să îl ating. Uneori recitim la nesfârșit capitolul la care am ajuns, ceea ce ne împiedică să avansăm. Lupta cu pricina face parte din povestea mea, dar nu mai reprezintă întreaga poveste. Îmi doresc să fiu învingătoarea despre care am scris. În plus, vreau să știi un lucru: am încredere că și tu poți reuși.

Notă: Dacă acest exercițiu îți provoacă emoții puternice, ar fi bine să îl faci sub supravegherea unui terapeut autorizat. În cazul în care ai suferit abuzuri sau traume în copilărie, apelează la consiliere de specialitate, care te va ajuta să te vindeci.

Modificarea tiparelor de gândire

Înainte aveam o mulțime de gânduri negative, care îmi zumzăiau prin cap în fiecare zi. Parcă ar fi fost un disc ascultat la infinit, pe care îl auzeam încă din clipa în care deschideam ochii, după bruma de somn a nopții. *Fir-ar*

să fie, e deja dimineață. Nu sunt pregătită să o iau de la capăt azi. Încă sunt obosită după ziua de ieri. Când pot să iau o pauză? Cu astfel de gânduri otrăvite îmi începeam ziua într-o notă amară și, de obicei, starea mea psihică se înrăutățea peste zi. Aveam gânduri negative legate de capacitatea de a-mi crește copiii, gânduri negative privind lipsa somnului și gânduri negative despre faptul că aveam gânduri negative!

Gândurile au un impact cât se poate de important asupra purtării noastre și asupra felului în care îi tratăm pe cei din jur. Ori de câte ori mă lăsam pradă acelor idei toxice, mi se cuibăreau tot mai adânc în creier, motiv pentru care gândirea mea automată mă otrăvea atât pe mine, cât și pe cei din familie. A fost unul dintre cele mai solicitante eforturi pe care le-am făcut vreodată; totuși, mi-am zis că, dacă vreau să ofer familiei tot ce am mai bun, merită să îmi formez niște tipare de gândire mai bune. Gândurile negative mă făceau să mă simt epuizată, iritabilă și dezamăgită. Îmi doream ca băieții mei să aibă o mamă veselă, dar cum să fii vesel cu un monolog interior toxic care te bântuie toată ziua? Nemaivrând să trăiesc într-o stare de negativism continuu, am început să mă documentez.

Cercetătorii au demonstrat că putem influența în mod activ felul în care creierul nostru se reprogramează pentru a-și crea noi rețele neuronale și a le înlocui pe cele existente. Nu putem forma noi rețele neuronale decât abătându-ne de la calea bine cunoscută și modificându-ne tiparele de gândire.[14]

Este o veste minunată pentru oricine are nevoie, la fel ca mine, să scape de obișnuința gândurilor negative. Ți se pare cunoscută vreuna dintre ideile de mai jos?

- Nu mă pricep deloc la așa ceva.
- Nimeni nu mă apreciază.
- Este prea greu să fii părinte.
- Ce copil plângăcios! M-am săturat să-l aud smiorcăindu-se pentru orice fleac.
- N-o să se învețe niciodată cu olița. De ce nu înțelege?

Pe lângă faptul că ne întunecă zilele, asemenea gânduri negative perturbă efectiv substanțele din creier, producând emoții negative nedorite. Dacă nu suntem atenți, acele emoții ne afectează comportamentul la rândul lor, astfel că ajungem să ne purtăm urât cu țintele gândurilor noastre negative: copiii, partenerii de viață sau noi înșine.

Ai, în general, o gândire pozitivă? Dacă da, excelent! Dacă nu, nu-i nicio problemă. Îți poți transforma gândirea într-una pozitivă! Ai nevoie de motivație? De obicei, ceea ce îți trece prin minte îți iese pe gură, iar ceea ce îți iese pe gură ajunge în general la urechile celor mici. Ceea ce ajunge la urechile celor mici intră, de obicei, în mintea lor și apoi le iese pe gură.

Dacă vrem să creștem oameni care gândesc pozitiv, trebuie să învățăm să gândim pozitiv noi înșine. Trebuie să fim dispuși să preluăm controlul asupra poveștilor noastre, asupra gândurilor, sentimentelor și purtărilor noastre. Astfel ne putem dezvolta, atingându-ne potențialul maxim ca oameni și ca părinți. Voința fermă de a ne dirija propriile gânduri este o grăitoare dovadă de maturitate și unul dintre factorii esențiali pentru o viață mai fericită și o familie unită. Întrebarea este: cum putem învăța să gândim pozitiv?

Dacă vrem să creștem oameni care gândesc pozitiv, trebuie să învățăm să gândim pozitiv noi înșine.

În ultimii ani m-am documentat intens pe marginea efectelor gândirii pozitive și ale celei negative, precum și în legătură cu metodele prin care ne putem modifica pe termen lung tiparele de gândire. Iată ce am aflat:

Imaginează-ți căile neuronale ca pe niște șanțuri care se adâncesc de fiecare dată când acorzi interes unui anumit tipar de gândire. Dacă de mulți ani acorzi atenție tiparelor negative (de orice fel, de la *N-am îndemânare* până la *Am un copil foarte dificil*), în creierul tău se formează un șanț adânc (o cale neuronală) pentru gândurile respective. Cum creierul tinde să repete tiparele de gândire cu căi neuronale bine evidențiate, totul se transformă într-un cerc vicios al consolidării. Când ai un gând negativ, șanțul se adâncește, iar creierul revine automat la acel gând prin șanțul familiar, care, prin urmare, devine și mai adânc. Va dura ceva timp până se vor forma alte căi. Vestea bună este că poți reuși urmând patru pași.

Formarea căilor neuronale în patru pași

1. Identifică-ți cele mai frecvente tipare ale gândirii. Poți face acest lucru pentru fiecare aspect al vieții, însă aici ne concentrăm în mod special asupra gândurilor care îți afectează familia și comportarea ca părinte. În consecință, acordă o atenție sporită gândurilor despre copilul tău, comportamentul lui,

soțul/soția ta sau partenerul/partenera de viață, căsnicie și despre tine ca părinte.

2. Notează-ți gândurile negative predominante și pune-le la îndoială. Corectează-le apoi, în scris. De exemplu, dacă gândul care nu îți dă pace este *Pe copilul ăsta mereu îl apucă pandaliile*, pune-l la îndoială. Spune-ți: *Stai puțin! Chiar îl apucă mereu pandaliile?* Stabilește apoi versiunea corectată (și, totodată, mai îngăduitoare) a gândului respectiv: *Copilul nu face față deloc emoțiilor și are nevoie de ajutorul meu.*
3. Străduiește-te să întrerupi gândul negativ *absolut de fiecare dată* și în locul lui să formulezi versiunea corectată. Cu cât repeți mai des gândul corect, cu atât mai mult i se consolidează calea neuronală și, într-un final, aceea va fi ideea care îți va veni automat în minte.
4. Stimulează-ți simțul răspunderii. Din moment ce te-ai implicat în acest proces împreună cu partenerul tău de viață, trageți-vă la răspundere unul pe celălalt. Întrebați-vă: „Cum stai cu gândurile azi?", „Ce îți pune probleme?", „Cum aș putea să te ajut?". Oferiți-vă sprijin și acceptați fiecare sprijin din partea celuilalt.

Tratează-te cu îngăduință de-a lungul întregului proces. Conștientizează faptul că faci un pas important către fericirea ta și a familiei tale și felicită-te pentru asta. Trebuie să înțelegi că va fi un proces îndelungat, cu zile bune și zile mai grele. Nu renunța, găsește-ți sprijin în partenerul de viață, păstrează-ți simțul răspunderii și ține evidența ritmului în care evoluezi într-un jurnal. Sărbătorește victoriile. Când constați că gândul negativ obișnuit nu s-a ivit

o zi întreagă, anunță-ți partenerul și consemnați evenimentul în jurnal. Este o veste mare! Noua cale neuronală se dezvoltă bine.

Deja ai făcut progrese uimitoare în lucrul cu sine. Te admir fiindcă faci pași atât de însemnați pentru binele familiei tale.

Până acum, atât tu, cât și partenerul tău v-ați analizat fiecare trecutul și felul în care evenimentele trecutului v-au format așa cum sunteți astăzi, v-ați pus întrebări dificile, v-ați rescris poveștile de viață astfel încât să faceți posibilă transformarea în oamenii de care vreți să se bucure familia voastră și, în plus, faceți eforturi pentru formarea căilor neuronale optime în creier.

Mai aveți două probleme de abordat în această secțiune dedicată autocunoașterii, apoi, când veți fi devenit mai buni, vă veți putea uni forțele într-o echipă de neoprit. Vom discuta în continuare despre disciplinarea propriei persoane, care trebuie să aibă loc înainte de a începe disciplinarea copiilor, și despre identificarea și dezactivarea declanșatorilor voștri emoționali. Până acum v-ați schimbat percepțiile și gândurile. A venit momentul să vă confruntați cu faptele.

Mai întâi, autodisciplina

În perioadele cele mai grele ale călătoriei mele ca părinte, privind cu onestitate situația în care mă aflam, mi-am dat seama de fiecare dată că eu eram cea care se abătea din drum, în timp ce copiii nu făceau decât să își urmeze liderul. Când îmi pierdeam răbdarea sau când rosteam vorbe

aspre, totul se răsfrângea asupra mea prin comportamentul băieților.

Îmi vine în minte una dintre cele mai dificile perioade, când copiii aveau patru, respectiv doi ani. Căminul liniștit pe care îl construisem cu atâta grijă părea gata să se prăbușească. Băiatul cel mare era cam „spurcat la gură", iar cel mic lovea și era destul de agresiv. Mă simțeam ca ultima ratată și nu puteam să înțeleg nicicum de ce se poartă atât de urât.

Într-o noapte, după ce, cu chiu, cu vai, reușisem să îi adorm pe copii, stăteam lângă ei privind chipul drăgălaș, ca de înger, al fiului meu de doi ani (același înger care îl mușcase pe fratele lui mai devreme) și am avut o revelație. Mă confruntasem cu destul de mult stres. Ajunsesem la un nivel ridicat de anxietate, nu dormeam suficient și făceam lucruri de mântuială. Mi-am dat seama că nu eram deloc mama care aș fi vrut să fiu. Devenisem iute la mânie. Aplicam mecanic practicile parentingului pozitiv – de exemplu, îi ofeream celui mic momente de alinare în loc să îl pedepsesc atunci când începea să muște, iar cu obraznicul cel mare exersam rezolvarea de probleme și abilitățile de comunicare (voi detalia aceste tehnici în capitolele următoare), dar în realitate nu îmi gestionam prea bine nici emoțiile, nici comportamentul. Ca să fiu cinstită până la capăt, eram spurcată la gură și agresivă. Nu mușcam oamenii, desigur, dar foloseam un ton agresiv și, din cauza stării emoționale în care mă aflam, eram iritabilă și epuizată.

Deci așa! Copiii mei nu mă sfidau. *Mă copiau.* Mi-am promis în noaptea aceea că voi face schimbări. Că îmi voi stăpâni tonul, că voi vorbi respectuos, că îmi voi ține sub control starea de spirit și că mă voi purta așa cum voiam să se poarte și ei.

Situația s-a îmbunătățit rapid. Ne jucam mai mult și eram mai apropiați. Și știi ceva? În timp ce îmi controlam tonul și vorbeam respectuos, au început și ei să facă aceleași lucruri. În căminul meu s-a reinstaurat pacea pentru că mi-am schimbat *eu* comportamentul, nu pentru că le-am cerut lor să și-l schimbe.

Așa am aflat un adevăr oarecum incomod: dacă aștept din partea copiilor mei să fie buni, blânzi, înțelegători și respectuoși, trebuie să fiu eu bună, blândă, înțelegătoare și respectuoasă. Copiii nu ascultă de ipocriți; faptele lor se ghidează după faptele tale, nu după predicile pe care le ții sau după pedepsele pe care le aplici. Vorbele transmit mesaje doar urechilor, dar faptele ajung la suflet. Vezi tu, poți citi absolut toate articolele despre parentingul pozitiv și poți urma recomandările cu cea mai mare strictețe, dar, dacă nu îți controlezi comportamentul, nu te poți aștepta să și-l controleze cei mici. Prin urmare, **pentru a-ți disciplina eficient copiii, trebuie să te disciplinezi mai întâi tu însuți/însăți.**

Pentru a-ți disciplina eficient copiii, trebuie să te disciplinezi mai întâi tu însuți/însăți.

Spun că este un adevăr incomod pentru că implică oarecare eforturi pentru mulți dintre noi, obișnuiți cu vechea abordare „să faci ce zice popa, nu ce face popa". De îndată ce descoperi puterea exemplului, nu îți mai poți permite (cel puțin, nu fără a-ți pierde integritatea) să te comporți inadecvat, apoi să îți pedepsești copiii fiindcă îți calcă pe

urme. De aceea, s-ar putea să fie nevoie să renunți la propriile tipare negative de comportament, de pildă la țipetele provocate de frustrare, palmele date la mânie și orice alte obiceiuri pe care nu îți dorești să le adopte copiii tăi.

Adevărul este că trebuie neapărat să fim ceea ce vrem să fie ei, iar acest lucru ne obligă, de multe ori, să ne dezvoltăm emoțional. Mulți dintre noi am rămas blocați în copilărie, pentru că nu am învățat niciodată să facem față emoțiilor în mod eficient; am învățat doar să le ascundem bine, ca să nu fim pedepsiți, sau să le dezlănțuim împotriva celor care nu au nicio autoritate asupra noastră. Dacă nu învățăm acum să ne gestionăm emoțiile, nu îi putem învăța nici pe copii să și le gestioneze și, din păcate, ei vor suferi cel mai mult, de pe urma unei dureri pe care nu o merită. Acest comportament dezastruos se va transmite treptat, de la o generație la alta, până va lua cineva atitudine. Fii cel sau cea care ia atitudine, pentru a-i scuti pe copiii tăi de povara instabilității emoționale.

Identificarea declanșatorilor emoționali

La un moment dat, pe parcursul călătoriei tale, te-ai blindat cu declanșatori emoționali. Nu-i nimic, ni se întâmplă tuturor. Sunt reacții generate de instinctul de supraviețuire, care ți s-au codificat în creier încă de atunci. Reține totuși un lucru important: acești declanșatori pot explica izbucnirile tale emoționale, dar nu le pot scuza. A venit vremea să îți asumi răspunderea pentru ele, astfel încât membrii familiei tale să nu fie nevoiți să te trateze cu mănuși, de teamă să nu zgândăre niște declanșatori cu care nu au nicio legătură.

Poate că deocamdată nu îți cunoști declanșatorii emoționali în ceea ce privește rolul de părinte. Poate că nici nu ai devenit încă. Ce noroc are acel copil că te informezi încă de pe acum, pentru a fi gata în momentul inevitabil în care chiar va porni o alarmă! Sigur ai auzit că, uneori, copiii pot să te „calce pe bătături". Totul este să realizezi că sunt bătăturile *tale*, deci responsabilitatea ta.

Haide acum să îți descoperim declanșatorii. Gândește-te la o situație în care ai simțit o emoție negativă puternică în legătură cu fiul sau fiica ta. Având în minte acel moment, bagă de seamă când ți s-a schimbat starea de spirit. Declanșatorii emoționali sunt foarte specifici, deci s-ar putea să nu îi recunoști imediat. Cearta dintre copiii tăi, de exemplu, nu este un declanșator, ci o circumstanță. Esențial este ce se petrece în mintea și în corpul tău atunci când se ceartă copiii și de ce. Să vedem împreună cum s-ar putea analiza scenariul certurilor dintre copii, cu scopul de a identifica adevăratul declanșator, care, în acest caz, este lipsa de respect.

Când copiii mei se ceartă, eu percep o lipsă de respect. Lipsa de respect îmi provoacă disconfort. Simt un gol în stomac și începe să mă cuprindă agitația. De ce îmi produce lipsa de respect asemenea senzații? Ce am învățat despre ea în copilărie? Ce pățeam când unuia dintre părinți i se părea că dau dovadă de lipsă de respect? Când unul dintre părinții mei considera că am arătat o lipsă de respect, primeam pedepse fizice. În viziunea mea, așadar, copiii sunt lipsiți de respect când se ceartă, iar lipsa de respect este ceva care trebuie pedepsit. Acum înțeleg de ce îmi pornește alarma și probabil că sentimentele de teamă din copilărie sunt readuse la suprafață. Creierul îmi semnalează că trebuie să acționez imediat ca să le stăvilesc, fiindcă acele sentimente

îmi produc un disconfort teribil. Odată declanșată alarma, mă invadează hormoni care îmi sporesc agitația și îmi induc sentimentul de putere și agresivitate; simțind nevoia să eliberez acea tensiune oribilă din corp, încep să țip.

Observi că, de fapt, cearta copiilor are prea puțin de-a face cu reacția ta. Este doar circumstanța care determină o reacție în lanț. Fitilul s-a aprins. Nu îți rămâne decât să înveți cum să îl stingi înainte să explodeze bomba.

Între acțiune și reacțiune există, de fiecare dată, un interval. Dacă valorifici acel interval și îl prelungești în mod conștient, îl poți folosi drept „răgaz" ca să stingi fitilul. Există numeroase tehnici și metode la care poți recurge pentru a te calma, dar nu vei avea timp să le aplici până când nu vei controla acel interval.

Conștientizarea valorifică intervalul, iar compasiunea stinge fitilul. Conștientizează ce se întâmplă în corpul și în mintea ta în momentul în care încep să iasă la suprafață sentimentele negative. Respiră adânc, pune-ți mâna pe frunte sau în dreptul inimii și repetă-ți: „În acest interval am de ales." Astfel vei conștientiza că poți alege să lași fitilul să ardă sau îl poți stinge.

Lasă compasiunea să te pătrundă. „Suntem bine, nu e o urgență." „Mă stăpânesc și sunt în stare să gestionez situația." „În clipa asta, copilul are nevoie de ajutorul meu." Poate părea foarte simplu, dar este un exercițiu extrem de eficient dacă îl repeți ori de câte ori intervin declanșatorii emoționali. Asemenea gânduri pline de compasiune îi vor transmite creierului să se calmeze, după care poți aplica oricare dintre tehnicile de mai jos pentru a te liniști complet, astfel încât să îi poți oferi copilului un răspuns chibzuit și constructiv.

Tehnici de calmare

1. Inspiră numărând până la patru, ține-ți respirația numărând până la șapte, expiră numărând până la opt. Repetă de patru ori.
2. Fă exerciții fizice: sărituri cu forfecare, flotări, jogging în sufragerie.
3. Repetă o frază de tipul: „Sunt o persoană pașnică."
4. Notează un lucru la care te gândești cu recunoștință. Creierului uman nu îi este ușor să se concentreze simultan asupra stimulilor pozitivi și negativi, prin urmare, concentrându-te intenționat asupra unui lucru pozitiv, reduci latura negativă.
5. Utilizează Tehnicile de Eliberare Emoțională (EFT[15]), bazate pe presopunctura cu efecte psihologice sau emoționale. Poți găsi pe internet o mulțime de filmulețe care te învață cum să le aplici. Încearcă următoarea metodă: în timp ce prelungești în mod conștient intervalul dintre acțiune și reacțiune, apasă cu degetul mare pe linia de la încheietura mâinii, în dreptul degetului mic. Acel punct de presopunctură eliberează tensiunea.
6. Privește o fotografie a copilului tău de când era bebeluș. Dacă duci o interminabilă luptă pentru putere cu un copil energic, de pildă, imaginea bebelușului de altădată îți va readuce în suflet sentimentul duios de adorație.
7. Apelează la partenerul de viață sau la un prieten căruia să îi fi atribuit în prealabil misiunea de a te trage la răspundere.
8. Ieși la aer curat. Fă o scurtă plimbare.

9. Închide ochii și imaginează-ți că te afli într-un mediu pașnic sau într-unul dintre locurile tale preferate.
10. Ia această carte și citește câteva paragrafe.

Poate că te întrebi: *cum să fac toate astea când copilul are un acces de furie sau când trebuie să plecăm și el nu vrea să se încalțe?* Întregul proces poate dura mai puțin de două minute și, crede-mă, este mult mai eficient decât două minute de țipete, în care nu faci altceva decât să înrăutățești situația. În plus, îi oferi copilului tău un exemplu de punere în practică a unei abilități de căpătâi: autocontrolul.

Acesta este un prag deosebit de important și un factor-cheie în parentingul pozitiv. Poate fi tentant să îl sari, dar îți spun cu toată sinceritatea că nu îți va folosi la nimic faptul că știi cum să îți disciplinezi copilul într-un mod pozitiv, dacă nu poți aplica aceeași disciplină pozitivă, în mod eficient, și asupra ta. Și asta pentru că un copil nu acceptă sfaturile cuiva care nu își respectă propriile principii. Dacă faci un efort acum, nu doar că vei fi un bun exemplu pentru copilul tău, ci vei căpăta și o deprindere care se va dovedi utilă în toate relațiile pe care le vei avea de-a lungul vieții.

Întrebări pentru discuții

1. În copilărie, simțeai că are însemnătate ceea ce aveai de spus? Ți se părea că sentimentele și ideile tale contează?
2. Cum reacționau părinții tăi când îți manifestai emoții puternice precum frica, frustrarea sau mânia? Te alinau sau te pedepseau?
3. Ce fel de relație aveau părinții tăi? Ce concluzii ai tras din relația lor în privința căsniciei și a relațiilor în general?

4. Ce gânduri negative ți se derulează în minte fără încetare? Ce sentimente îți stârnesc ele? Au acoperire în realitate acele gânduri?
5. Cu ce versiuni corectate ai putea înlocui gândurile negative recurente?
6. Ce purtări nu ți-ai dori să deprindă copilul de la tine?
7. Dintre purtările copilului care îți dau bătăi de cap, pe care le-a preluat din comportamentul tău? Îl pedepsești vreodată pentru că se poartă la fel ca tine? Este corect să procedezi așa?
8. Cum vei valorifica intervalul dintre emoție și răspuns? Enumeră cel puțin doi pași pe care ai de gând să îi faci.

După ce răspunzi la întrebările de mai sus, discută cu partenerul de viață sau cu un prieten apropiat despre răspunsurile oferite. Această comunicare te apropie mai mult de partener, ceea ce este un lucru bun, pentru că vă pregătește pentru unirea noilor voastre identități, mai conștiente, într-o echipă pentru care copiii voștri vă vor fi recunoscători toată viața.

Pune în practică

Respectarea sfaturilor oferite în acest capitol în privința autocunoașterii îți va cere o dăruire imensă. Dar merită pe deplin să faci efortul. Sinteza de mai jos te va ajuta să pui în practică aceste sfaturi.

Fii stăpân pe propria ta poveste

1. Analizează-ți povestea. Privește-ți trecutul cu onestitate și gândește-te cum te-a influențat.

2. Exprimă-ți recunoștința. Indiferent ce s-a întâmplat, acum ești aici. Ești un om puternic și ai capacitatea de a face schimbări pozitive.
3. Analizează vina pe care le-o atribui altora. O învinuiești pe mama ta pentru mânia care nu îți dă pace? Condamni un fost iubit sau o fostă iubită pentru că ai probleme cu încrederea? Odată ce îți asumi răspunderea pentru propriul comportament în loc să dai vina pe ceilalți, vei avea libertatea să faci schimbarea dorită.
4. Întreabă-te ce se va întâmpla cu tine, precum și cu relațiile pe care le ai, dacă nu te abați de la calea pe care ai pornit.
5. Rescrie-ți povestea. Oriunde se poate, privește-o într-o lumină pozitivă. Preschimbă-te în eroul poveștii tale de viață.
6. Vizualizează cel mai frumos viitor pe care l-ai putea avea. Închipuie-ți că ai reușit să îndeplinești tot ce ți-ai propus în viață. Scrie pe o coală de hârtie ce ai realizat și cum te simți când îți dai seama că ți-ai transformat visurile în realitate.

Modifică-ți tiparele de gândire

1. Identifică-ți cele mai frecvente tipare de gândire. Acordă o atenție sporită oricăror gânduri negative despre copiii tăi sau despre partenerul de viață.
2. Dezvoltă-ți simțul răspunderii. Ar fi bine să ai un partener care să te asculte și căruia să îi poți împărtăși reușitele tale. Ideal ar fi să colaborezi cu partenerul de viață de-a lungul acestui proces și să dați socoteală unul în fața celuilalt.

3. Notează-ți gândurile negative predominante și pune-le la îndoială. Corectează apoi, în scris, acele gânduri. Exemplu: (Gând negativ) *Nu pot să cred că a dat în sora lui. Ce copil rău! Unde am greșit cu el?* (Întrerupere) *Stop! Asta nu mă ajută.* (Punere la îndoială) *De fapt nu e un copil rău. Mai devreme a cules un mănunchi de flori pentru mine.*
4. Străduiește-te să întrerupi gândul negativ *absolut de fiecare dată* și în locul lui să formulezi versiunea corectată. Cu cât repeți mai des gândul corect, cu atât mai mult i se consolidează calea neuronală și, într-un final, aceea va fi ideea care îți va veni automat în minte. *Se dezvoltă normal și acum are nevoie de ajutorul meu ca să-și gestioneze emoțiile.*

Practică autodisciplina

1. Ține un jurnal în care să consemnezi izbucnirile pe care le-ai avut și situațiile în care nu ți-ai controlat comportamentul așa cum ar fi trebuit. Un astfel de jurnal te va ajuta să îți identifici principalii declanșatori emoționali.
2. Încearcă să valorifici intervalul dintre acțiune și reacțiune ținând mâna în dreptul inimii sau apăsând punctul de presopunctură numit „cel de-al treilea ochi" (adâncitura de la capătul șeii nasului, dintre sprâncene) și respirând adânc de câteva ori. Alege-ți o mantra, cum ar fi „nu e o urgență" sau „mă stăpânesc și sunt în stare să gestionez situația", și repet-o în timp ce îți reglezi respirația.

CAPITOLUL 3
În unire stă puterea

A fi împreună este un început, a rămâne împreună este un progres, a lucra împreună este un succes.

HENRY FORD

Din fericire atât tu, cât și partenerul tău de viață ați aflat multe despre propria persoană în capitolul 2. Este un lucru bun, fiindcă primul pas în consolidarea unei relații puternice este dezvoltarea unui sine puternic. Acum a venit momentul să scoateți la iveală diferențele dintre voi și să le gestionați.

Într-o căsnicie sau într-o relație, diferențele sunt deseori văzute ca un obstacol care trebuie depășit, ceea ce nu este neapărat adevărat. Diferențele pot sluji unui scop important, anume acela de a vă ajuta să învățați și să vă dezvoltați. Nu vă propuneți să lăsați în urmă diferențele, ci să le armonizați. John Gottman, fondatorul Institutului Gottman și autor a numeroase cărți despre iubire, căsnicie și relații, afirmă: „Cred că ne putem dezvolta în cadrul relațiilor prin armonizarea diferențelor dintre noi. Astfel devenim mai iubitori și ne bucurăm cu adevărat de roadele căsniciei."[16]

Multe cupluri în care lipsește apropierea sufletească rămân blocate în tiparele lor de comunicare și de tratare a conflictelor și nu fac eforturile necesare pentru a avea o relație sănătoasă în adevăratul sens al cuvântului. Dar este evident că, dacă își doresc să clădească o familie unită, partenerii trebuie să aibă inițiativa de a armoniza diferențele dintre ei în legătură cu creșterea copiilor și cu idealurile familiei. Lipsa de apropiere sufletească a părinților are un impact negativ asupra copiilor, influențând convingerile pe care cei mici și le vor forma despre relații. Capitolul de față vă va ajuta să oferiți un exemplu pozitiv de relație, demn de urmat, pentru copiii voștri. Ce dar frumos pentru ei!

Rareori se întâmplă ca doi oameni să nu întâmpine probleme atunci când întemeiază o familie nouă. Ne ocupăm aici de diferențele care țin de felul în care a fost crescut fiecare dintre voi, așadar de maniera în care ați fost modelați de mediul familiei de origine. Probabil că tu și partenerul de viață aveți convingeri diferite în privința creșterii copiilor și a rolului de părinte, lucru pe care l-ați constatat citind capitolele anterioare. Puține cupluri discută despre aceste diferențe înainte de a avea copii, pur și simplu pentru că nu se gândesc la ele. Prin urmare, când copilul ajunge la etapa primilor pași și stilurile de parenting încep să se ciocnească, apar adesea probleme. E posibil să vă confruntați deja cu această situație în relația voastră. Nu vă faceți griji. Faptul că sunteți dispuși să parcurgeți această carte împreună spune foarte multe despre dăruirea voastră. Aveți capacitatea de a vă armoniza diferențele, de a ajunge la un acord în privința felului în care vreți să vă creșteți copilul și de a colabora pentru ca relația să satisfacă

nevoile amândurora, astfel încât fiecare să se simtă împlinit la nivel emoțional.

Cumva unul dintre voi este considerat părintele „sever" și celălalt părintele „indulgent"? De multe ori, părintele sever devine și mai sever pentru a compensa indulgența pe care o percepe la celălalt părinte, iar părintele indulgent face același lucru, devenind prea permisiv. Presupun că unul dintre voi sau chiar amândoi ați considerat, înainte de a-i înțelege adevărata filozofie, că parentingul pozitiv este prea permisiv și probabil că acea viziune a produs o oarecare tensiune în relație. Acum, că sunteți de aceeași parte a baricadei în ceea ce privește semnificația parentingului pozitiv, e momentul să ajungeți la un acord și în legătură cu viziunea asupra rolurilor voastre individuale și cu felul în care considerați că ar trebui să vă creșteți copilul.

Înainte să începem să dăm cărțile pe față, ceea ce va dura, aș vrea să adaug că relația voastră, modul în care gestionați conflictele, felul în care vă purtați unul cu celălalt, afecțiunea dintre voi sau lipsa ei, precum și interacțiunea dintre voi, toate dau tonul în casă. De-a lungul acestui proces, oferiți-vă sprijin reciproc și arătați fiecare prețuire pentru mediul din care provine celălalt.

Sunteți gata? Vă rog să scrieți fiecare, pe bilețele, răspunsurile la întrebările de mai jos. Nu-i spune partenerului tău ce scrii. Este important să discutați apoi pornind de la niște păreri sincere.

1. Consider că partenerul meu este un părinte bun pentru că .....
.....

2. Consider că rolul meu ca părinte este acela de a .....
3. După ce am citit cartea până aici, cred că parentingul pozitiv este .....
.....
4. Părinții mei au fost .....
.....
ceea ce, în opinia mea, a fost .....
5. Disciplina înseamnă .....
.....
6. Este foarte important pentru mine ca fiul sau fiica mea să fie .....
.....
7. Scopul meu în creșterea copilului este.....
.....

Acum puteți să vă dezvăluiți răspunsurile, unul câte unul. Începe cu o părere pozitivă: „Consider că partenerul meu este un părinte bun pentru că .....", punând pe masă biletelul corespunzător. Roagă-l pe partenerul tău să facă același lucru. Discutați despre ce a scris fiecare. Repetați procedeul cu celelalte întrebări, în ordinea listată.

Relația voastră, în deplinătatea ei, nu se bazează doar pe rolurile de mamă și tată. Sunteți două persoane cu o mulțime de alte roluri. Cu toții jonglăm cu diverse pălării. Una dintre cele mai importante, pe lângă aceea de părinte, este calitatea de partener. Aduceți-vă aminte de vremurile în care erați doar doi, înainte să fiți binecuvântați cu un copilaș (sau mai mulți). A existat o perioadă când nu vă trezeați în toiul nopții să hrăniți pe cineva și nu vă înghesuiați în mașină, când fiecare însemna totul pentru celălalt. **Familia voastră a început cu voi doi și cu iubirea**

dintre voi. Dacă nu vă propuneți să îi mențineți vie flacăra, acea iubire riscă să ajungă sub preș, la un loc cu cerealele de la micul dejun și cu părul câinelui.

Familia voastră a început cu voi doi și cu iubirea dintre voi.

Lucrurile asupra cărora ne îndreptăm atenția și interesul stabilesc direcția în care merg viețile noastre. Pe parcursul anilor, pe măsură ce acea iubire nouă și plină de entuziasm se transformă într-o iubire familiară și confortabilă, începem să vedem diferențe până atunci nebăgate în seamă. De multe ori începem să ne concentrăm atenția asupra „defectelor de caracter" sau a atributelor „supărătoare" ale partenerului, pierzând complet din vedere însușirile extraordinare ale omului de lângă noi. Dacă ne lăsăm absorbiți de supărări și defecte, este doar alegerea noastră. Cealaltă variantă, firește, este să îi vedem extraordinarele calități și să ne concentrăm asupra luminii și a dragostei pe care le aduce în viața noastră.

Am constatat că axarea pe ceea ce eu consider a fi un defect al cuiva, pe lângă faptul că este o dovadă de aroganță, îmi alungă orice bucurie și mă îndepărtează de persoana respectivă. Cu siguranță, nici eu nu duc lipsă de trăsături negative, dar soțul meu vede întotdeauna, negreșit, doar ceea ce am mai bun în mine. Credința lui statornică în bunătatea mea înnăscută a fost și este o imensă binecuvântare în viața mea, pe care sper să o ofer, la rândul meu, atât lui, cât și copiilor.

Dacă anterior ne-am concentrat asupra armonizării diferențelor legate de creșterea copiilor, să trecem acum la armonizarea diferențelor cu privire la relația voastră. La fel ca mai înainte, scrieți-vă răspunsurile pe bilețele și apoi prezentați-le unul câte unul, pentru a discuta despre fiecare.

Notă: Dacă simțiți că distanța dintre voi doi este prea mare sau că aveți o relație nesănătoasă, cereți ajutorul unui specialist.

Cel mai mult îmi place la tine .....

Consider că rolul meu ca soț/soție/partener(ă) este .....

.....

Cel mai important lucru pe care am nevoie să mi-l ofere relația noastră este .....

Sper ca peste douăzeci de ani să fim .....

Acum întocmiți fiecare câte o listă cu trăsăturile pozitive ale partenerului. Enumerați cât mai multe și comunicați-i-le celuilalt pentru a completa acest exercițiu.

Cuplul unit

Eram o copilă de șaptesprezece ani când l-am cunoscut pe soțul meu, la un curs de arte plastice din liceu; am avut noroc fiindcă, spre deosebire de mine, el chiar se pricepea la arte plastice. Faptul că s-a dovedit a fi mai mult decât am visat vreodată și că s-a îndrăgostit de mine în anul acela a fost un noroc și mai mare. Sunt mai în vârstă decât el cu un an și jumătate, ceea ce înseamnă că eu am

absolvit liceul în anul în care ne-am îndrăgostit, iar apoi a trebuit să aştept doi ani până a absolvit şi el. (În anii 1990, timpul nu trecea la fel de repede ca astăzi. Are cineva vreo explicaţie?)

Până la urmă a scăpat de liceu şi am plecat amândoi la facultate. Am fost împreună şase ani înainte să ne căsătorim. După aceea ne-am mutat într-un apartament cu trei camere şi a trebuit să împăcăm serviciul cu ultimii ani de facultate, cu facturile şi cu tranziţia către maturitate şi responsabilitate. Relaţia noastră a fost cu adevărat binecuvântată, dar nu lipsită de încercări. Câţiva ani la rând, când eu veneam de la serviciu el pleca şi invers, astfel că a trebuit să facem eforturi suplimentare pentru a menţine apropierea dintre noi. Ne-am confruntat cu dificultăţi financiare, iar din când în când mai apăreau şi alte probleme tipice.

Am trecut peste toate şi iată-ne în al douăzecilea an de fericire în doi. Ca să fiu sinceră, am onoarea şi privilegiul de a mărturisi că îl iubesc mai mult astăzi. Este jumătatea mea, omul pe care mă pot baza de fiecare dată, fiind sigură că va vedea lumina din mine şi că mi-o va reda, reflectând-o ori de câte ori mă voi pierde în întuneric. Este omul în care mă pot încrede cu toată fiinţa mea. Apropierea sufletească din familia noastră s-a clădit pe apropierea din cuplu, prin urmare aş vrea să profit de acest prilej ca să vă ofer 15 recomandări simple, din experienţa ultimilor 20 de ani, pentru cultivarea unei relaţii sănătoase.

1. Umpleţi-vă rezervorul emoţional

Fiecare bărbat, femeie sau copil are un rezervor emoţional care trebuie umplut cu iubire. La fel ca la o maşină, când nivelul de iubire din rezervorul emoţional scade dramatic,

relația nu mai funcționează cum trebuie. Când rezervorul se golește complet, este foarte posibil ca daunele să fie ireversibile. Ca să menții plin rezervorul partenerului tău de viață:

- Fii conștient(ă) de emoțiile sale. Trebuie să îți dai seama când anume simte fericire, tristețe, îngrijorare, entuziasm, frustrare etc.
- Înnoiește-i zilnic rezervele emoționale. O poți face prin cuvinte de încurajare sau gesturi afectuoase. Un mesaj drăguț, o mângâiere pe spate, un compliment – prin astfel de gesturi te asiguri că rezervorul nu se golește prea mult.
- Ascultă-l când vorbește despre visuri, speranțe, idei și dorințe. Sunteți o echipă și ar trebui ca fiecare să aibă țelul de a-l ajuta pe celălalt să își îndeplinească visurile.

2. Priviți jumătatea plină a paharului

Ai vrea să spele vasele. El și-ar dori mai mult sex. Dacă vă concentrați asupra lucrurilor de care nu aveți parte, vă piere tot cheful. Mai bine te axezi pe însușirile pozitive ale partenerului, asigurând-te că îți exprimi cu voce tare aprecierea și admirația. Este bine să discutați constructiv despre ceea ce vă doriți, de exemplu, despre spălatul vaselor și sex, încercând să purtați o conversație politicoasă și sinceră, în loc să fierbeți în suc propriu. După ce ajungeți la un acord, reveniți la admirație. Nu uitați că lucrurile asupra cărora vă concentrați atenția se dezvoltă. Este un soi de lege universală sau cam așa ceva. Concentrați-vă asupra a ceea ce este bun.

Atunci când vedem părțile bune ale altora, punem în valoare tot ce este mai bun, atât în ei, cât și în noi înșine. Cu toții avem nevoie de cel puțin o persoană care să ne vadă părțile bune și care să aibă cea mai bună părere despre noi. Prin parenting pozitiv devenim acea persoană pentru copiii noștri, iar în familiile unite, fiecare dintre cei doi parteneri devine acea persoană pentru celălalt. Caută cu stăruință binele din ființa partenerului tău. Ai putea chiar să îți notezi părțile bune asupra cărora ți-ai dori să te concentrezi și așa să ți le reamintești zilnic. Un astfel de exercițiu este util mai ales dacă a trecut multă vreme de când observi numai aspectele negative. Recitește din capitolul 2 secțiunile despre modificarea tiparelor de gândire, pentru a-ți aminti cum se pot pune la îndoială și corecta gândurile negative. Faptul că vezi latura pozitivă a partenerului tău este un început foarte bun, dar trebuie exprimat. Folosește-te de puterea cuvintelor pentru a-i stimula pe cei dragi.

3. Discutați constructiv

Conflictul este inevitabil, dar cuplurile unite stabilesc anumite reguli de bază pentru soluționarea disputelor.

- Dacă sunteți prea tensionați pentru o confruntare corectă, luați o pauză, liniștiți-vă și reluați discuția mai târziu.
- Nu îți răni partenerul de viață folosindu-te de ceea ce știi despre zonele sale vulnerabile sau de nesiguranță.
- Asumă-ți sentimentele și exprimă-le fără a da vina pe celălalt.
- Când apar disensiuni, în loc să insistați pentru a vă impune fiecare punctul de vedere, încercați să ajungeți la un numitor comun și să găsiți o soluție împreună.

- Când abordezi o problemă, nu îți ataca partenerul și nu îl critica. Este un sfat bun și în relația dintre părinți și copii. Exprimă-ți sentimentele ca nevoi pozitive. Înlocuiește persoana a doua cu persoana întâi. Spune, de exemplu, „Mă cam sufoc. Mi-ar plăcea să-i lăsăm pe copii la cineva și să ieșim în oraș doar noi doi", în loc de „Niciodată nu mă duci nicăieri!"
- Ascultă ca să înțelegi, nu doar ca să răspunzi. Propune-ți să cuprinzi cu mintea ceea ce are de spus partenerul tău mai mult decât să îți faci auzite propriile argumente.
- Violența nu este niciodată o soluție. Abține-te permanent de la fapte și vorbe violente.

4. *Respectați-vă reciproc*

Împarte puterea cu partenerul tău și luați hotărârile împreună. Tratați-vă unul pe celălalt ca egali, cinstind omul căruia v-ați dăruit. Respectul reciproc este una dintre pietrele de temelie ale oricărui cuplu unit. În relațiile bazate pe respect, partenerii se abțin de la acțiuni negative (evitare, ignorare sau insulte) și, totodată, se dedică acțiunilor pozitive (fiind politicoși, atenți și amabili). Partenerii care se respectă învață să accepte și chiar să aprecieze diferențele.

5. *Flirtați*

Încearcă să îți curtezi în continuare partenerul. Faptul că ai „prins în mreje" peștele pe care ți l-ai dorit nu înseamnă că este înțelept să îl ignori după aceea. Socrii mei sunt un exemplu minunat în acest sens. Sunt căsătoriți de foarte mulți ani și încă flirtează și se joacă unul cu celălalt. Soțul meu le-a urmat exemplul, aducând aceste lucruri și în relația noastră. Fă-i cu ochiul la masă, sună-l doar ca să îi spui „te

iubesc", poartă o ținută specială, oferă-i atingeri drăgăstoase, folosește mici glume doar ale voastre, sărutați-vă des.

6. Oferiți-vă independență

Partenerii de viață nu trebuie să stea tot timpul nas în nas ca să formeze un cuplu unit. Este bine ca fiecare să aibă și propriile hobby-uri sau interese, câtă vreme nu dăunează familiei. Chiar dacă interesele și hobby-urile comune contribuie la apropierea cuplului, fiecare om are nevoie de un anumit timp în care să fie singur cu el însuși. Respectați-vă și satisfaceți-vă această nevoie.

7. Menținеți intimitatea

Dacă nu facem eforturi, intimitatea poate fi dată deoparte la începutul vieții de părinți, însă menținerea intimității, atât în dormitor, cât și în afara lui, este importantă într-o relație strânsă. Intimitatea înseamnă mai mult decât sex; este o apropiere emoțională. Înseamnă să putem lăsa garda jos și să fim noi înșine, să ne exprimăm multitudinea de sentimente și gânduri știind că vom fi acceptați și iubiți.

Intimitatea sexuală are și ea un rol important într-o relație strânsă. Este o nevoie emoțională, mai intensă la majoritatea bărbaților, și nu trebuie folosită ca armă. Refuzarea intimității sexuale în încercarea de a-ți pedepsi sau manipula partenerul dovedește o mare lipsă de respect și duce la acumularea de resentimente, care la rândul său va duce, fără îndoială, la distanțare.

8. Distrați-vă împreună

Păstrați obiceiul serilor în doi, chiar dacă ajung să însemne doar pui pané încălzit la microunde și mâncat în sufragerie după ce se duc copiii la culcare. Notați acel interval de

timp în calendar și protejați-l, fiindcă este foarte important pentru apropierea sufletească dintre voi. Nu uitați să râdeți împreună, fiindcă astfel veți reduce stresul și veți fi mai sănătoși din punct de vedere emoțional. Din când în când, faceți ceva spontan. Încercând lucruri noi împreună, vă consolidați legătura emoțională.

9. *Arătați-vă prețuire unul celuilalt*

Unii dintre noi se obișnuiesc cu gândul că partenerul de viață știe de la sine când este apreciat. Chiar dacă știe, oricui îi face plăcere să i se amintească prețuirea de care se bucură. Indiferent dacă sunteți împreună de o lună sau de douăzeci de ani, ai grijă să nu îți desconsideri partenerul. Exprimă-ți zilnic recunoștința față de eforturile sale, asigurându-te că îi spui ce anume a determinat acel sentiment. „Mulțumesc că m-ai ajutat cu vasele. Acum am puțin timp să mă relaxez."

Arată-i partenerului cât de mult contează persoana lui în preocupările tale și în ceea ce îți propui în viață. Când te sprijină în eforturile de a pune în practică parentingul pozitiv, spune-i cât de mult înseamnă ajutorul lui. Când te susține în îndeplinirea obiectivelor profesionale, mulțumește-i. Avem nevoie să simțim că suntem mai mult decât surse de venituri sau menajere și că aducem o contribuție însemnată și apreciată în viețile celor dragi.

10. *Manifestați-vă afecțiunea*

Afecțiunea este o altă nevoie emoțională, care poate dispărea dacă nu avem grijă să o întreținem. Când îți arăți afecțiunea față de partenerul de viață, nivelul de ocitocină crește, iar stresul se diminuează. Așa cum nu privăm de afecțiune un copil al cărui comportament ne displace,

nu ar trebui să îi privăm de afecțiune nici pe partenerii noștri în situațiile în care nu fac ceea ce am vrea noi să facă. Iubirea și afecțiunea nu trebuie să fie o momeală cu care îi manipulăm pe cei dragi, ci o ancoră a oricărei relații strânse și tandre.

11. Fiți demni de încredere

Câștigarea și menținerea încrederii sunt esențiale în toate relațiile bazate pe apropiere sufletească. Am scris un capitol întreg despre încrederea copiilor (capitolul 5), dar nu trebuie să neglijăm nici menținerea și răsplătirea încrederii partenerilor noștri de viață.

- Fiți sinceri. Nu vă ascundeți informații, nu cosmetizați adevărul.
- Țineți-vă de cuvânt. Nu încălcați promisiunile pe care vi le faceți unul altuia.
- Fiți parteneri fideli. Ceea ce poate părea un flirt nevinovat cu altcineva reprezintă nisipuri mișcătoare sau o pantă alunecoasă care ar trebui evitată.
- Păstrați secretele. Nu dezvălui tainele partenerului tău și nu îl vorbi pe la spate.

12. Înfrânați-vă criticile

Criticile erodează stima de sine, încrederea și apropierea sufletească, atât în cazul partenerului de viață, cât și în cazul copiilor. Psihologul John Gottman, renumit în întreaga lume pentru activitatea sa dedicată stabilității maritale și prezicerii divorțurilor, a realizat în ultimii patruzeci de ani studii inovatoare în care au fost implicate mii de cupluri. El numește criticile unul dintre cei „patru călăreți" ai eșecului unei relații, amintind de sfârșitul apocaliptic prevestit în

Noul Testament. Cu alte cuvinte, criticile constituie unul dintre cei patru factori care contribuie la sfârșitul relațiilor. Potrivit lui Gottman, criticile sunt diferite de nemulțumirile pe care le exprimați și de simplele observații prin aceea că îi fac pe partener să se simtă atacat, respins și rănit. Specialistul afirmă că antidotul pentru critici sunt „plângerile nevinovate", exprimând, la persoana întâi, o nevoie pozitivă.[17] Vom detalia subiectul în capitolul următor.

13. Împărțiți poziția de lider

Chiar dacă este absolut normal să vă puneți de acord asupra delegării anumitor sarcini, responsabilități cum ar fi administrarea gospodăriei și creșterea copiilor nu revin doar unuia dintre parteneri. Sunt necesare eforturi de ambele părți.

14. Fiți proactivi atunci când vine vorba de problemele frecvente dintr-o relație

Problemele tipice care intervin între parteneri sunt neînțelegerile privind creșterea copiilor, dificultățile financiare, comunicarea deficitară și disputele legate de împărțirea poziției de lider. Alcătuiți împreună un plan de acțiune înainte să apară asemenea probleme, astfel încât să nu fiți luați pe nepregătite. Majoritatea sunt analizate în această carte.

15. Comunicați eficient

Atât în relația cu copiii, cât și în cuplu, este esențial ca mesajele pe care le transmitem să fie clare și să ofere sprijin. Învățând să comunicăm eficient, îi vom înțelege mai bine pe cei dragi, iar relațiile cu ei ne vor aduce mai multă împlinire. În capitolul următor vom discuta în detaliu despre comunicarea eficientă.

Recomandările de mai sus pot părea la mintea cocoşului, dar în agitaţia vieţilor noastre ocupate, supraaglomerate, apropierea sufletească ajunge adesea la coada listei de priorităţi, pentru că avem tot mai puţin timp pe care să-l petrecem împreună cu familia. Dacă nu ne propunem contrariul, bunătatea abia mai pâlpâie, generozitatea păleşte pentru că simţim că nu prea mai avem ce oferi, iar atenţia se împarte în loc să fie deplină. Ia-ţi angajamentul de a păstra apropierea sufletească faţă de partenerul de viaţă şi veţi fi cu un pas mai aproape de familia unită la care visaţi amândoi.

Întrebări pentru discuţii

1. Există în relaţia voastră vreun tipar dăunător sau negativ, care ar trebui corectat?
2. Când te gândeşti la persoanele din viaţa ta, acorzi mai multă atenţie caracteristicilor pozitive sau celor negative?
3. Îţi iei angajamentul de a căuta şi de a evidenţia părţile bune ale celor dragi?
4. Eşti gata să armonizezi diferenţele dintre tine şi partenerul de viaţă, în scopul formării unei familii unite?

Comunică-i partenerului tău răspunsurile la următoarele întrebări:

1. Ce mă face să mă simt iubit(ă)?
2. Ce mă face să mă simt apreciat(ă)?
3. Există vreun gol în relaţia noastră pe care aş vrea să îl umplu?

Pune în practică

Pentru a înlesni recapitularea, îți amintesc pe scurt cele 15 recomandări cu ajutorul cărora poți cultiva o relație sănătoasă:

1. Umpleți-vă rezervorul emoțional
2. Priviți jumătatea plină a paharului
3. Discutați constructiv
4. Respectați-vă reciproc
5. Flirtați
6. Oferiți-vă independență
7. Mențineți intimitatea
8. Distrați-vă împreună
9. Arătați-vă prețuire unul celuilalt
10. Manifestați-vă afecțiunea
11. Fiți demni de încredere
12. Înfrânați-vă criticile
13. Împărțiți poziția de lider
14. Fiți proactivi atunci când vine vorba de problemele frecvente dintr-o relație
15. Comunicați eficient

Pentru a completa punerea în practică a principiilor de construire a unei relații sănătoase, încearcă următoarele exerciții:

1. Alege câteva dintre însușirile partenerului tău care îți plac foarte mult și concentrează-te asupra lor în zilele următoare; ai grijă să observi când se manifestă și să îți exprimi verbal aprecierea față de partener. Cu cât te concentrezi mai mult asupra

trăsăturilor sale pozitive, cu atât mai intense vor fi sentimentele pozitive care se vor trezi astfel.

2. Alocă un interval de timp de câteva ori pe săptămână, seara, în care să lăsați deoparte orice v-ar putea distrage atenția și să vă țineți în brațe pur și simplu. Indiferent dacă vorbim despre zece minute intense pe canapea (pentru aceia dintre voi care, la fel ca mine, trebuie să doarmă pe așa ceva) sau despre două ore de intimitate în budoar (norocoșilor!), cu siguranță vă veți apropia și mai mult unul de celălalt.
3. Exersați împreună ascultarea activă. Lasă-l pe partenerul tău să se descarce, urmărind orice are de spus. Rolul ascultătorului este acela de a asculta atent, fără să ofere sfaturi sau să emită păreri. Inversați apoi rolurile.
4. Contactul vizual este un foarte bun exercițiu de apropiere. Așezați-vă confortabil, față în față. Atingeți-vă ușor, astfel încât fiecare să se simtă în largul lui. Alungați orice gând și priviți-vă în ochi. Mențineți contactul vizual timp de trei-cinci minute.

CAPITOLUL 4
Comunicarea eficientă

Dăruiește-mi o inimă care să știe să asculte.

REGELE SOLOMON

Când doi oameni cu povești de viață și perspective diferite formează un cuplu, alăturarea lor poate antrena o serie întreagă de provocări. Însă, pentru a avea o familie unită, este esențial să învățăm să comunicăm eficient. După cum am discutat deja, fiecare dintre voi a învățat să comunice în copilărie. Modul în care comunicau părinții, între ei și cu voi, a fost exemplul din care ați dedus ce ar trebui să însemne comunicarea. În cazul în care, pe măsură ce ați crescut, ați căpătat deprinderi din sfera comunicării negative, poate fi dificil să vă dezbărați de vechile obiceiuri. Dar, dacă am extras până acum vreo învățătură din această carte, aceea este că suntem capabili să ne schimbăm.

Adevărul este că mulți dintre noi am învățat să oferim doar iubire condiționată, ceea ce se resimte atât în comunicarea verbală, cât și în cea nonverbală. Deseori adoptăm o atitudine de tipul „serviciu contra serviciu". Comportamentul nostru depinde de obicei de comportamentul celor din jur, dar putem alege calea cea dreaptă. **Putem alege să fim iubitori chiar dacă nu ne simțim iubiți.**

Putem alege să răspândim căldură când alții sunt reci. Putem alege să fim calmi în fața mâniei și să răspundem răului cu bine. Putem fi cei care aduc lumina în întuneric.

Putem alege să fim iubitori chiar dacă nu ne simțim iubiți.

Comunicarea eficientă este mai mult decât un simplu schimb de informații. Ea ne ajută să ne înțelegem mai bine copiii și partenerii de viață. Ne ajută să ne apropiem unii de ceilalți, să rezolvăm probleme și să transmitem emoții. Înțelegerea emoției din spatele schimbului de informații este chiar esența comunicării eficiente; se referă la armonizarea interioară cu partenerii noștri (și cu alte persoane), care ne permite să percepem sensul din spatele cuvintelor. Astfel căpătăm o înțelegere mai profundă a oamenilor din viața noastră, iar relațiile în general ne aduc mai multă împlinire sufletească.

Cu toții avem mare nevoie să ne simțim ascultați și înțeleși, dar mulți dintre noi nu știm să exprimăm ceea ce vrem să spunem de fapt. Uneori folosim un ton dezagreabil în momentele de frustrare sau încercăm să ne ascundem sentimentele, generând o lipsă de comunicare derutantă și frustrantă pentru cei apropiați. Unii oameni vor doar să își vadă satisfăcute propriile nevoi și nu sunt interesați să le satisfacă, la rândul lor, pe ale celor din jur, în timp ce alții intră brusc în defensivă și se închid în ei înșiși atunci când se aduc în discuție anumite subiecte sau emoții. Acestea sunt bariere pe care trebuie să le depășim, de dragul

familiei. A venit vremea să vă însușiți tipare de comunicare mai sănătoase, pentru a putea crea legături trainice.

Este valabilă, pentru tine sau pentru partenerul tău, vreuna dintre afirmațiile de mai jos, semne ale comunicării deficitare?

- Negi emoțiile. „Nu-i chiar atât de grav! Exagerezi!"
- Amuțești când intervin emoții puternice. „Sunt bine. Nu vreau să vorbesc despre asta."
- Țipi sau faci afirmații supărătoare în timpul conflictelor.
- Îți reprimi toate emoțiile și gândurile, apoi răbufnești brusc.
- Exagerezi cu generalizările. „*Mereu* îți lași rufele murdare pe jos." „*Niciodată* nu mă duci nicăieri." „*Tot timpul* uiți de asta."
- Dai vina pe partenerul tău.
- Îți critici partenerul sau îl umilești.

Dintre afirmațiile valabile, câte ar fi fost valabile și pentru famila ta de origine? Tiparele de comunicare pe care ni le-am însușit când eram copii pot fi remodelate într-o manieră conștientă. Puteți învăța să comunicați eficient, în așa fel încât relația voastră să devină mai profundă. În acest scop, este bine să stabiliți câteva reguli de bază privind comunicarea în familie.

Exemple:

- Nu purtăm discuții când suntem mânioși; nu ne culcăm supărați.
- Facem afirmații la persoana întâi și nu învinuim.
- Căutăm soluții reciproc avantajoase.

Cu persoana întâi o scoateți la capăt

Dacă vei învăța să înlocuiești persoana a doua cu persoana întâi în afirmațiile pe care le faci, toate relațiile tale vor avea de câștigat. Folosirea persoanei întâi implică tărie de caracter, dar nu și agresivitate: este un mijloc de a-ți comunica nevoile fără să îi ataci pe cei dragi. De multe ori, felul în care deschidem o discuție este decisiv pentru desfășurarea ei, așadar străduiește-te să începi cu o atitudine pozitivă, exprimându-ți sentimentele fără să îți învinovățești interlocutorul. De exemplu, „mă enervezi când nu ajungi acasă la timp" nu este un început care să promită o conversație benefică. În momentul în care ne simțim atacați, și nouă, ca și copiilor, ni se activează instinctul de apărare, astfel că nu mai suntem receptivi la spusele celuilalt. În locul afirmației de mai sus, încearcă să rostești: „Mă simt neliniștit(ă) când întârzii și încep să cedez." De regulă, dacă deschizi discuția cu „mă simt .....când/fiindcă .....", îți ajuți partenerul să fie mai receptiv la orice ai avea de spus.

Avantajul reciproc aduce noroc

Încercați să găsiți soluții reciproc avantajoase la problemele voastre. Aceasta este o altă abilitate de relaționare pe care o veți folosi și în raporturile cu copiii. Soluțiile reciproc avantajoase, sau de tip câștig/câștig, implică renunțarea la concurență în favoarea cooperării. După cum spunea Stephen R. Covey, autorul cărții *Eficiența în 7 trepte. Un abecedar al înțelepciunii*, „CÂȘTIG/CÂȘTIG este o stare în care inima și rațiunea, într-un perfect acord, urmăresc ca beneficiul, în cadrul oricărei interrelații umane, să fie mutual"[18]. Înseamnă căutarea unei soluții

care să îndeplinească toate așteptările. În acest scop, fiecare persoană implicată trebuie să vorbească pe larg despre nevoile și dorințele sale în legătură cu problema în cauză, apoi se vor gândi împreună la modalități de satisfacere a nevoilor amândurora.

Deși procesul în sine nu este complicat, poate fi greu de pus în practică. Certurile numeroase arată că fiecare încearcă să îi arate celuilalt că el/ea are dreptate. Pentru a găsi o soluție reciproc avantajoasă, fiecare dintre noi trebuie să fie deschis la dorințele inimii persoanei de lângă el.

O astfel de soluție poate fi identificată printr-un proces alcătuit din cinci pași:

1. **Fă distincția dintre persoană și problemă.** Chiar dacă nu îți place atitudinea sa față de disciplină, îți iubești partenerul de viață. O astfel de afirmație poate părea perfect logică în absența oricărei dispute, dar când apare un conflict și doi oameni se luptă unul cu celălalt, se întâmplă frecvent să permitem sentimentelor negative stârnite de problemă să se răsfrângă asupra persoanei. Dacă din luptele pentru putere purtate cu copilul nostru ieșim privind dincolo de comportamentul lui, căutând omul și motivele care îl mână, tot astfel trebuie să învățăm să privim dincolo de problemele pe care le avem cu partenerii noștri de viață, pentru a descoperi opiniile și sentimentele care au dus la conflict.
2. **Înțelege-i opiniile, sentimentele și preocupările.** Nu uita că fiecare om are povestea sa unică și că acea poveste i-a format opiniile actuale. Asemenea diferențe de opinii pot pune probleme, în special în ceea ce privește creșterea copiilor, dar printr-un

dialog respectuos și prin ascultare empatică vei ajunge să înțelegi inima din spatele viziunii și povestea de dincolo de atitudine. Străduindu-te cu adevărat să înțelegi punctul de vedere al celuilalt, în loc să te limitezi la încercarea de a-l transmite pe al tău, creezi noi posibilități.

3. **Explorează, inventează și reevaluează opțiunile.** În această fază de brainstorming, păstrează-ți onestitatea și deschiderea față de ideile partenerului. În același timp, nu te teme să spui atunci când o anumită idee nu îți convine.
4. **Adoptați o soluție pe placul amândurora.** Dacă întâmpinați probleme, încercați să vă concentrați asupra preocupărilor majore. Vă dau un exemplu, pe scurt: Janet și Dan se contrazic pe tema loviriii copiilor. Preocuparea majoră a lui Janet o constituie efectele negative asupra dezvoltării celor mici. Pe Dan îl preocupă în special indulgența excesivă și lipsa oricărei discipline. Cei doi optează pentru un plan de disciplinare care nu implică lovire, dar care garantează că abaterile copiilor lor nu vor trece neobservate. Astfel se ține seama de preocupările majore ale amândurora.
5. **Oferiți-i soluției o șansă reală.** Odată ce ați găsit soluția, testați-o câteva săptămâni. Dacă unul dintre voi consideră că respectiva soluție nu funcționează așa cum ar trebui și este nemulțumit, reveniți la pasul 2.

Presupusul crește pulsul

Întotdeauna este mai bine să întrebăm decât să presupunem. Presupunerile legate de gândurile sau sentimentele

partenerului de viață pot provoca mânie și amărăciune fără rost. Să spunem că Jenny și-a cumpărat haine noi pentru ieșirea în oraș cu soțul ei, John. El nu face niciun comentariu despre înfățișarea ei. Chiar dacă i se pare că arată foarte bine, probabil presupune că Jenny știe deja acest lucru. Între timp, ea presupune că John fie nu i-a observat strădaniile, fie nu îi agreează ținuta, sau chiar că nu este de acord cu faptul că a cheltuit atâția bani pe hainele respective. Amărăciunea, frământările și atitudinea ei defensivă se accentuează pe parcursul serii. Totul ar fi putut fi evitat, firește, dacă John i-ar fi spus că îi stă foarte bine și dacă Jenny ar fi întrebat pur și simplu: „Cum arăt?"

Să zicem că Anna este cea care se scoală de fiecare dată când copilul plânge în toiul nopții. Femeia acumulează resentimente, presupunând că Jeff consideră de datoria ei să facă asta. De partea cealaltă, Jeff presupune că Anna își dorește să fie ea cea care se duce să liniștească bebelușul, pentru că niciodată nu a spus contrariul. Dacă i s-ar cere, el ar fi încântat să preia sarcina. Într-o relație sănătoasă, este esențial să spunem ce simțim și să ne interesăm de sentimentele partenerilor noștri de viață. Dacă la început nu vă vine ușor, faceți un efort conștient. Merită efortul și în curând acest tip de comunicare va deveni o metodă preferată de consolidare a apropierii sufletești.

Ascultă, ca să nu vă dezbinați

Faptul că îl auzi pe partenerul tău când vorbește nu înseamnă că îl și asculți. Concentrează-ți atenția asupra vorbitorului. Menține contactul vizual și ai grijă ca limbajul trupului să exprime receptivitate. Nimic nu spune *nu-mi pasă* mai clar decât privirea îndreptată în altă

parte și pierderea atenției, iar dacă îți dai ochii peste cap și încrucișezi brațele și picioarele este chiar mai rău. Lasă telefonul deoparte și nu face diverse treburi prin casă în timpul conversației. Ascultă cu obiectivitate și încearcă să nu îi pui vorbe în gură partenerului tău. Parafrazează cu voce tare ce ai auzit, ca să te asiguri că nu ai înțeles greșit anumite lucruri.

Refuză să acuzi

Criticile pun capăt discuțiilor. Nu îți folosește la nimic să îi cauți nod în papură partenerului, să îl învinuiești sau să scoți în evidență tot ce nu face bine ori lucruri pe care le-ar putea face altfel. Nu este treaba ta să te gândești la ce ar putea schimba partenerul. Tot ce trebuie să faci este să îți dai seama ce schimbări ai putea face *tu*.

Renunță când te înfurii

După cum explicam în secțiunea „Introducere în studiul creierului" din capitolul 1, la mânie se activează creierul inferior (primitiv), ceea ce îngreunează accesarea creierului superior (logic). Acest principiu nu se aplică doar copiilor; este motivul pentru care țipăm și ulterior ne simțim vinovați. Țipetele pornesc din creierul reactiv, primitiv, dar după aceea, în momentul în care putem gândi iarăși logic, ne dăm seama că nu ar fi trebuit să țipăm. Prin urmare, când discuția se încinge, ia o pauză pentru a te liniști; așteaptă până când simți că mânia se stinge și poți să gândești limpede și să vorbești cu calm. În capitolul 2 găsești mai multe tehnici de calmare.

Comunicarea cu copiii

De-a lungul anilor am învățat că felul în care comunic cu copiii mei determină felul în care aceștia îmi răspund. De multe ori mă întâmpină cu același ton cu care îi întâmpin și eu. Cu alte cuvinte, primesc ceea ce ofer, iar eu îmi doresc ca băieții mei să învețe că într-o relație apropiată, plină de iubire, la baza comunicării stau respectul și bunătatea.

Comunicarea pozitivă este una dintre cele mai practice metode de a forma relații sănătoase. Comunicarea nu înseamnă doar cuvintele pe care le rostim, ci și felul în care le rostim, tonul vocii, semnalele nonverbale transmise și comportamentul nonverbal, precum și mesajele scrise. Contactul vizual și acordarea întregii atenții pot comunica *ești important* la fel de bine ca rostirea acestor cuvinte, dacă nu chiar mai bine. Când îl ignori intenționat, îi transmiți copilului un alt mesaj: „Acum nu meriți atenția și afecțiunea mea." Așadar nu trebuie să fim atenți doar la ceea ce ne iese pe gură, ci la toate mijloacele prin care comunicăm.

Nu uita adevărul pe care l-ai aflat: metoda de comunicare pe care tindem să o folosim pe parcursul vieții se învață în copilărie. Mai exact, cu fiecare interacțiune, îl înveți pe copilul tău să comunice. Îi poți oferi un atu în privința relațiilor sănătoase, ajutându-l acum să capete deprinderile comunicării pozitive.

Respectul

Multă lume consideră în mod eronat că trebuie să ne răstim la copii pentru a ne face ascultați. Părinții spun adesea: „Copilul meu nu mă ascultă dacă nu țip!" Dacă te recunoști în această situație, mă tem că țipetele sunt

singura manifestare la care a fost învățat să reacționeze. Din păcate, cu cât te folosești mai mult de țipete, de cuvinte dure sau de un ton aspru ca să „îl sileşti să asculte", cu atât mai des va fi necesar să o faci, întrucât copilul va învăța că nu trebuie neapărat să reacționeze până nu îți ieşi din fire. Mai mult, va învăța că așa trebuie să comunice cu alții pentru a obține ceea ce își dorește, deci s-ar putea să îl auzi vorbind la fel de aspru sau de răstit cu frații săi, cu alți copii sau chiar cu tine.

Ține minte ce spuneam mai devreme: putem fi iubitori chiar și atunci când nu ne simțim iubiți. Poți să îi oferi copilului afecțiune când te tratează cu răceală. Poți răspunde mâniei cu calm și răului cu bine. Tu ești adultul. Tu ești modelul. Ai posibilitatea de a convinge și fără a te folosi de vocea autoritară, tunătoare, pe care probabil că te-ai obișnuit să o auzi în copilărie. Copiii au tendința să se închidă în ei înșiși când aud țipete și amenințări. Intră în defensivă și li se activează creierul inferior, reactiv. Respectându-i, nu le transmiți copiilor că nu ai deține controlul, ci că sunt demni de respect. Nu-i așa că îți dorești să aibă această părere despre ei înșiși?

Încurajările și laudele

Despre laude s-a scris enorm. Alfie Kohn le-a studiat îndeaproape, cu rezultate minunate; nu voi încerca aici să îi prezint descoperirile în amănunt, dar nu ezita să cauți ce a scris dacă dorești să aprofundezi subiectul. Intenționez totuși să îți descriu pe scurt educația înțeleaptă, așa cum o văd în general cei din comunitatea parentingului pozitiv.

Încurajările sunt benefice pentru copii. Îi ajută să înflorească și să se dezvolte frumos. „Am încredere în tine."

„Știu că poți!" „Mai încearcă. Sigur vei reuși până la urmă." „Te descurci excelent. Ține-o tot așa!"

Laudele sunt și ele benefice, câtă vreme nu sunt vorbe goale menite doar să îl determine pe copil să execute ceea ce îți dorești. Cele mai eficiente sunt exprimate ca aprecieri sincere, recunoașteri ale eforturilor copilului, și nu ca simplă evaluare a rezultatului. O laudă de tipul „Mulțumesc că ți-ai strâns jucăriile, mi-ai fost de mare ajutor!" îi oferă copilului ceva mai mult decât „Bravo, Billy!" „Lucrarea la istorie a fost foarte grea. Ai învățat mult și ai făcut eforturi serioase."

În esență, pentru copil este bine (1) să simtă că îl iei în seamă și să știe că îl respecți și îl apreciezi, (2) să aibă capacitatea de a evalua singur calitatea acțiunilor sale, în loc să se bazeze pe aprobarea celor din jur pentru a se simți împlinit, și (3) să înțeleagă că uneori va da greș, neputând reuși de fiecare dată, și că încercările sunt ocazii de a învăța lucruri noi.

Comunicarea condiționată

Dacă vreodată, la supărare, cineva a refuzat să îți vorbească sau dacă ți s-a întors spatele în mod intenționat când ai intrat într-o încăpere, știi cât de usturătoare poate fi o astfel de respingere. Nu este nicidecum o metodă eficientă de a corecta comportamentul copilului. De altfel, ignorarea voită sau tratarea copilului cu răceală nu este o dovadă de maturitate în comunicare și nici nu constituie un exemplu prea bun. Aceasta este iubirea condiționată. Dragii mei, iubirea nu este o răsplată. Îmbrățișările, atenția, afecțiunea, vorbele bune nu sunt recompense pe care le etalăm în fața copilului, oferindu-i-le doar când ne face pe plac și privându-l brusc de ele atunci când nu ne ascultă. Ele sunt

vitale pentru orice copil și ar trebui oferite necondiționat, fără ezitare, mereu.

Limbajul trupului

Limbajul trupului face parte din comunicare și poate reprezenta cel puțin 50% din ceea ce transmitem. Spui multe fără să rostești vreun cuvânt. Zâmbești când intră copilul în cameră? Stai cu spatele drept și îl privești în ochi când îți povestește cum și-a petrecut ziua? Fără vorbe, doar prin limbajul trupului, poți exprima agresivitate, atenție, plictiseală, relaxare, deschidere și multe altele. Dacă îți dorești o comunicare pozitivă, este important să înțelegi care dintre semnalele corpului sunt pozitive. Astfel, mesaje pozitive pot fi transmise prin:

- Aplecare înainte.
- Contact vizual.
- Ignorarea factorilor perturbatori.
- Înclinarea ușoară a capului, în față.
- Evitarea încrucișării brațelor și a picioarelor.
- Gesturi blânde.
- Zâmbete.
- Privire relaxată.
- Încuviințare din cap.

Cuvântul scris

Cuvântul scris reușește cumva să ajungă în unghere ale inimii unde vorbele nu pot pătrunde. Nu subestima puterea unui bilețel scris la momentul potrivit, menit să transmită iubire și încurajare și strecurat lângă pachețelul cu mâncare, așezat cu grijă pe masă la cină, pitit în ghiozdan sau lăsat pe perna copilului. Un jurnal comun pentru

mamă și copil este, de asemenea, o foarte bună metodă de comunicare, care îl poate ajuta pe copilul tău să capete încredere să își mărturisească gândurile și sentimentele în fața părinților. Pentru copiii de vârstă școlară sau mai mari, un jurnal personal este o cale eficientă de înțelegere și de acceptare a propriilor idei și emoții.

Stiluri de comunicare

Comunică într-o manieră potrivită cu vârsta și interesele copilului. Prezint în continuare stilul de comunicare potrivit pentru fiecare etapă a copilăriei.

Bebeluși: 0–12 luni

Bebelușii comunică activ prin plâns, diverse sunete și semnale nonverbale, iar felul în care interpretăm acele semnale este important pentru dezvoltarea unui atașament puternic. Semnalele nonverbale includ: expresii ale feței precum zâmbetele și grimasele, mișcări ca datul din picioare, gesturi cum ar fi arătatul cu mâna și datul din cap de sus în jos sau dintr-o parte în cealaltă. În plus, bebelușii țipă, râd și gânguresc, transmițând astfel mesaje celor care îi îngrijesc. Pentru a încuraja bebelușul să comunice:

- Vorbește-i și cântă-i des.
- Reacționează rapid și afectuos atunci când plânge.
- Citește-i des. Chiar dacă nu înțelege ce spui, se va bucura să îți asculte glasul, ceea ce îl ajută să aprecieze limbajul de la o vârstă foarte fragedă.
- Copiază-i sunetele și gesturile. Poartă o „conversație" cu copilul, imitându-i exprimările și așteptând să îți „răspundă".
- Folosește un ton cald și vesel când îi vorbești.

- Arată-ți interesul când râde, gângurește sau scoate diverse sunete. Uită-te la el și răspunde-i, pentru a încuraja continuarea comunicării.
- Reprodu-i expresiile faciale.
- Stimulează-i abilitățile de ascultare vorbindu-i des, pe tot parcursul zilei.

Copii mici: 12–36 de luni

Pe lângă plâns, sunete și semnale nonverbale, în acest interval de vârstă, copiii încep să comunice prin limbaj. Pentru a încuraja comunicarea și dezvoltarea limbajului:

- Manifestă-ți interesul și răspunde oricărei încercări de dialog. Astfel îi arăți copilului că prețuiești comunicarea cu el, oferindu-i totodată un model în ceea ce privește abilitățile de comunicare.
- Interpretează-i gesturile. Dacă arată spre cana din care bea de obicei suc, spune-i: „Aa, suc! Vrei suc!"
- Fii un fel de comentator sportiv în timp ce copilul se joacă. Astfel îi dezvolți competențele gramaticale și îl ajuți să își organizeze gândurile. „Acum conduci trenul pe șine. Urmează un tunel! Ai trecut prin tunel!"
- Încurajează jocurile creative. Adesea copiii se exprimă mai ușor când joacă diverse roluri. Intră în jocul imaginației lor.
- Elimină răspunsurile negative de tipul „iarba nu e roșie" sau „trenurile nu circulă pe șosele" atunci când copilul se joacă.
- Asigură-i un vocabular bogat pentru exprimarea emoțiilor, numind diversele emoții și vorbind frecvent despre ele.

- Comentează sentimentele și exprimările altora. „Vezi cum își acoperă Nathan urechile cu mâinile? Nu-i place zgomotul." În felul acesta, copiii învață să identifice semnale nonverbale și capătă abilități de comunicare.
- Respectă-i sentimentele. Este important să recunoști și să respecți emoțiile copilului chiar și atunci când ești nevoit să îi corectezi comportamentul.
- Asociază faptele cu vorbe. „Acum îți spăl degetele de la picioare!"
- Citește cu copilul. Încurajează-l să arate diverse lucruri și să le numească. Lasă-l pe el să dea pagina.
- Adresează-i cereri clare, simple și adecvate vârstei sale.

Preșcolari: 3–5 ani

Acum este rândul lor să vorbească! Preșcolarii sunt mereu dornici să sporovăiască, pentru a-și testa toate abilitățile recent dobândite. Este esențial să creezi o atmosferă în care copilul tău să poată vorbi liber despre gândurile, sentimentele și ideile lui. Pentru a încuraja preșcolarul să comunice:

- Continuă să intri în jocul imaginației lui și oferă-i o mulțime de ocazii de a se juca nestingherit, cu tine sau cu prietenii săi.
- Pune-i întrebări despre întâmplările zilei, despre evenimente din trecut sau întreabă-l cum se simte. Dacă este necesar, sugerează-i termeni descriptivi.
- Încurajează copilul să își exprime atât emoțiile pozitive, cât și pe cele negative și asigură-i instrumentele

de care are nevoie pentru a le exprima în mod corespunzător.

- Citește cu voce tare, în fiecare zi, din capodopere ale literaturii clasice.
- Continuați să discutați despre emoțiile sale și învață-l să rezolve probleme.
- Multe dintre întrebările preșcolarilor încep cu „de ce" sau „cum". Nu le nesocoti. Străduiește-te să răspunzi cât mai bine.
- Când copilul vrea să comunice cu tine, acordă-i întreaga atenție. Pune în practică ascultarea activă și răspunde rezumându-i spusele.
- Aprobă din cap, zâmbește, oferă-i căldură sufletească și tandrețe. Așa îl ajuți să se simtă apreciat și încurajezi comunicarea permanentă.
- Urmărește-i limbajul trupului și semnalele transmise prin comportament. Preșcolarii nu își pot verbaliza încă toate problemele.
- Justifică regulile aplicate. „Te țin de mână în parcare ca să nu te lovească vreo mașină." „Când mergi cu bicicleta trebuie să porți casca, pentru că îți protejează capul în cazul în care cazi."
- Înfrânează-ți criticile, oferindu-i cât mai multe încurajări.

Copii de vârstă școlară: 5–12 ani

Odată ajunși la vârsta școlară, copiii încep să aibă perspective mai complexe asupra lumii. Li se dezvoltă gândirea logică și pot fi mai reflexivi. De asemenea, încep să pună întrebări încuietoare. Pentru a încuraja școlarul să comunice:

- Străduiește-te să petreci cât mai mult timp împreună cu el, de-a lungul căruia să creezi numeroase ocazii de a purta discuții deschise.
- Adresează-i întrebări mai degrabă specifice decât generale.
- Colaborează cu copilul în vederea aplanării conflictelor. Întreabă-l cum crede că s-ar putea rezolva problema și lasă-i un cuvânt de spus în privința regulilor și a consecințelor.
- Încurajează-l în continuare să vorbească despre emoțiile sale, pozitive și negative.
- Nu îl întrerupe. Lasă-l să termine ce are de spus și abia apoi vino cu un răspuns bine gândit. Copiii apreciază o astfel de atitudine la fel de mult ca adulții!
- Evită criticile.
- Arată-ți interesul față de preocupările sale. Pune-i întrebări și dă dovadă de o curiozitate autentică în legătură cu lucrurile care îl pasionează.

Întrebări pentru discuții

1. Ce tipare de comunicare crezi că ți-ai însușit în copilărie?
2. Ce model de comunicare ai vrea să le oferi copiilor tăi?
3. Simțeai că părinții te respectă atunci când comunicau cu tine? Ce impact a avut atitudinea lor asupra modului în care comunici acum cu propriul copil?
4. Ai tendința să folosești comunicarea condiționată? De exemplu, dacă te supără cineva, nu îi mai vorbești și nu îți mai manifești afecțiunea?
5. Analizează-ți limbajul trupului. Ce transmiți?

6. Ce îmbunătățiri specifice ai putea aduce modului în care comunici cu copilul tău?

Pune în practică

Cu puțin exercițiu, comunicarea pozitivă va deveni modalitatea firească de interacțiune cu familia ta. Nu uita să exersezi următoarele:

- Folosește persoana întâi. În loc să spui „Niciodată nu mă ajuți cu copiii", încearcă mai degrabă „Aș aprecia dacă aș primi mai mult ajutor în creșterea copiilor". Astfel, partenerul tău nu va intra imediat în defensivă.
- Încercați să găsiți soluții reciproc avantajoase. Vă reamintesc cei cinci pași ai procesului descris în acest capitol: (1) fă distincția dintre persoană și problemă, (2) înțelege-i opiniile, sentimentele și preocupările, (3) explorează, inventează și reevaluează opțiunile, (4) adoptați o soluție pe placul amândurora, (5) oferiți soluției o șansă reală. Renunță la presupuneri. Adesea, presupunând ceea ce gândește sau ceea ce simte partenerul tău, generezi ostilitate sau resentimente. Cel mai bine este să întrebi.
- Ascultă cu obiectivitate. Avem tendința să elaborăm cel mai bun răspuns prin care să ne facem auzite gândurile. În loc să urmezi această tendință, învață să asculți cu atenție, propunându-ți să înțelegi cu adevărat ce simt cei dragi.
- Nu îi critica pe membrii familiei. Criticile distrug, în timp ce rolul nostru este acela de a dărui viață și încurajări.

- Ia o pauză dacă te-a cuprins mânia. Nu relua discuția până nu te-ai calmat.
- Vorbește-le respectuos partenerului de viață și copiilor. Primim ceea ce oferim.
- Folosește încurajări și laude sincere.
- Nu îi priva pe cei dragi de atenția și de afecțiunea ta, în încercarea de a-ți disciplina copilul sau de a te răzbuna pe partenerul de viață. Este un mod imatur de a exprima ceea ce simți.
- Controlează-ți limbajul trupului. Folosește un limbaj care să arate atenție și deschidere, după cum am discutat în acest capitol.
- Folosește-te de cuvântul scris. Lasă bilețele de dragoste pe perne, strecoară câte o glumă lângă pachețelul cu mâncare.

Pentru dezvoltarea abilităților de comunicare, încercați împreună exercițiile de mai jos.

Provocarea celor trei minute de ascultare

Aveți nevoie de patru până la opt cartonașe, fiecare având scris pe el un anumit subiect. Împărțiți membrii familiei în perechi, formate dintr-un vorbitor și un ascultător. Vorbitorul alege pe nevăzute un cartonaș și vorbește despre subiectul respectiv trei minute, timp în care ascultătorul nu are voie să spună nimic. După trei minute, ascultătorul trebuie să rezume discursul vorbitorului, fără să își exprime aprobarea sau dezaprobarea și fără să dezbată subiectul. După aceea, vorbitorul și ascultătorul fac schimb de roluri.

Beneficiu: Comunicarea eficientă implică, printre altele, nevoia de a învăța să ascultăm și să înțelegem, nu doar

să răspundem. Acest exercițiu consolidează abilitățile de ascultare, deoarece ascultătorul trebuie să sintetizeze cu exactitate spusele vorbitorului, ceea ce înseamnă că va fi cu adevărat atent, dând dovadă de empatie și implicare.

Traseul cu obstacole

Creați un traseu cu obstacole, răspândind prin camera diverse piese de mobilier (scaune, perne etc.), și împărțiți membrii familiei în perechi, legând la ochi câte o persoană din fiecare pereche. Partenerul trebuie să îl ghideze de-a lungul traseului pe cel legat la ochi, astfel încât să ajungă nevătămat în partea cealaltă a încăperii. Persoana legată la ochi se va folosi doar de abilitățile sale de ascultare pentru a evita obstacolele.

Beneficiu: Această activitate dezvoltă încrederea și abilitățile de ascultare.

Teatrul mut

Acest joc presupune o conversație între două persoane, dintre care numai una are voie să vorbească. Persoana A își rostește replicile, în timp ce persoana B trebuie să le redea pe ale sale prin mijloace nonverbale.

Oferiți fiecărui participant câte o copie a scenariului de mai jos:

A: Mi-ai văzut cumva agenda? Nu știu unde am lăsat-o.
B: Care agendă?
A: Cea albastră. Ți-am împrumutat-o ieri.
B: Asta?
A: Nu. Asta e roșie. Vorbesc de cea pe care ai luat-o.
B: N-am făcut așa ceva!
A: Poate e sub canapea. Te uiți tu?

B: Sigur. Stai un pic.
A: Mai durează mult?
B: Of, deloc nu ai răbdare! Nu-mi place când faci pe șeful.
A: Las-o baltă. O găsesc eu.
B: Stai! Uite-o! Am găsit-o!

Beneficiu: Exercițiul ne arată cât de mult putem comunica fără să spunem vreun cuvânt!

Persoana B primește apoi de la tine o emoție secretă, cum ar fi agitația, plictiseala sau entuziasmul, pe care trebuie să o exprime în timp ce își interpretează replicile. Persoana A trebuie să ghicească emoția care o influențează pe persoana B.

Beneficiu suplimentar: Acest exercițiu dezvoltă inteligența emoțională, arătându-ne impactul pe care îl pot avea emoțiile asupra comportamentului nostru, precum și felul în care acesta se transmite celorlalți chiar și atunci când nu vorbim.

Biletele de apreciere

Pentru fiecare membru al familiei, enumeră trei lucruri pe care le-a făcut recent și prin care ți-a arătat iubirea. Roagă-i pe toți să procedeze la fel. Scrieți fiecare enumerare pe o foaie separată pentru fiecare persoană, apoi faceți schimb de foi și bucurați-vă de dragostea și de aprecierea pe care le simțiți. Pentru ca remarcarea binelui să devină un obicei zilnic, creați un panou al aprecierii. Noi folosim o tablă magnetică. Încurajează fiecare membru al familiei să scrie pe panou, înainte de culcare, un lucru pe care îl apreciază și observă cum înfloresc sentimentele pozitive.

CAPITOLUL 5
Încrederea, baza relației cu copilul

Încrederea este rodul relației în care știi că ești iubit.

WILLIAM P. YOUNG

Apropierea sufletească și încrederea alcătuiesc baza pe care se va construi relația cu copilul tău. Nucleul ei este unul dintre principiile esențiale ale parentingului pozitiv: atașamentul. Satisfacerea constantă, izvorâtă din iubire, a nevoilor copilului are o influență pozitivă și durabilă asupra dezvoltării creierului. Odată ce copilul capătă siguranța că nevoile sale vor fi satisfăcute de persoana în grija căreia se află, creierul lui este gata să învețe. Micuțul este de acum liber să își exploreze lumea. În lipsa unui atașament puternic însă, învățarea este îngreunată, pentru că scopul principal este satisfacerea nevoilor primare.

Numeroasele beneficii ale unui atașament puternic includ: relații mai bune atât în copilărie, cât și la maturitate, un grad mai mare de empatie, un nivel superior al sănătății emoționale, mai puțină anxietate, creșterea capacității de menținere a atenției, mai multă creativitate și o mai bună capacitate de a face față suișurilor și coborâșurilor vieții. Potrivit studiilor, un atașament puternic constituie cea

mai bună bază pentru dezvoltarea noastră sănătoasă la nivel emoțional, intelectual, fizic și social.

Ideal ar fi să începi imediat după naștere, dar **poți cultiva încrederea copilului și ți-l poți apropia sufletește la orice vârstă.** Nu este niciodată prea târziu să începi.

Poți cultiva încrederea copilului și ți-l poți apropia sufletește la orice vârstă.

Cultivarea încrederii bebelușului

Chiar de la început, bebelușii învață să se încreadă sau nu în lumea din jurul lor. Viziunea lor despre lume este modelată de cei care îi îngrijesc, adică de tine. Dacă îi satisfaci constant nevoia elementară de hrană, iubire și afecțiune, bebelușul tău învață să aibă încredere. Mai mult decât atât, copiii își percep valoarea în funcție de mesajele primite de la tine și de la alte persoane care le poartă de grijă. Îți dorești, firește, ca mesajul pe care copilul îl va păstra toată viața înrădăcinat în concepția lui despre sine să fie „Ai valoare". Cu siguranță, un atașament puternic este darul neprețuit pe care i-l poți face bebelușului tău.

Pentru a câștiga încrederea bebelușului și a te apropia sufletește de el:

- Identifică semnalele pe care le transmite și reacționează prompt.

- Hrănește-l la primele semne de foame, înainte să înceapă să plângă, dacă se poate. În timp ce îi dai să mănânce, vorbește-i blând și privește-l în ochi.
- Zâmbește, vorbește și interacționează cu bebelușul frecvent.
- Oferă-i cât mai multe îmbrățișări, sărutări, dezmierdări și nu uita de contactul dintre pielea ta și pielea lui.
- Reacționează prompt la plânsete. Nu lăsa niciodată copilul să plângă până se liniștește singur. Este important să fim părinți și în timpul nopții, chiar dacă este epuizant. Bebelușii au nevoie de părinții lor ca să adoarmă la loc. Dacă bebelușul se trezește frecvent și ai nevoie de ajutor, există metode blânde prin care îi poți induce un program de somn mai bun. Caută cărțile lui Elizabeth Pantley, care oferă soluții inspirate pentru un somn liniștit.

Cultivarea încrederii copilului mic sau a preșcolarului

Între un an și trei ani, copiii își dezvoltă conștiința de sine. Micuțul tău începe acum să înțeleagă că este independent și diferit de ceilalți. Va avea nevoie să fii pentru el baza la care se poate întoarce oricând, în timp ce începe să își exploreze lumea cu mai mult avânt.

Pentru ca în toată această perioadă să aveți o relație strânsă, întemeiată pe încredere, ține cont de următoarele principii:

- Respectă-ți propriile reguli. Chiar și copiii mici își pot da seama când te abați de la calea cea dreaptă.

Nu uita că exemplul pe care îl întruchipezi este mai important decât ceea ce spui.

- Ascultă lucrurile mărunte acum, pentru ca mai târziu să ți le spună pe cele importante. Poate că nu te interesează în mod deosebit să afli ce s-a întâmplat la grădiniță sau de ce este atât de grozavă o anumită jucărie, dar arată-i oricum că îți pasă. Așa pui bazele unei comunicări pline de respect încă din primii ani.
- Dă dovadă de sinceritate. Oricât te-ar tenta să îi spui că parcul este închis când, de fapt, nu ai timp să îl duci acolo, sinceritatea este întotdeauna cea mai bună tactică. Chiar dacă este mic, copilul nu duce lipsă de inteligență. Respectă-l îndeajuns încât să îi spui adevărul. Acesta este tratamentul de care ai vrea să ai parte și tu, nu-i așa?
- Respectă-ți promisiunile. Dacă îi spui că în seara asta veți sta împreună în pat și îi vei citi o poveste în plus înainte de culcare, ai face bine să procedezi întocmai. Cuvântul tău este important în prezent pentru că îți dorești ca și cuvântul lui să fie important în viitor. De aceea trebuie să îl înveți valoarea promisiunilor îndeplinite. Nu face promisiuni pe care nu le poți respecta.
- Laudă procesul, nu rezultatul. Mesajul pe care îl ai de transmis este acela că încercarea, și nu perfecțiunea din final, este cea care contează. „Chiar te străduiești din greu să îmbini piesele de puzzle!" Așa învață valoarea efortului, iar apropierea sufletească va crește dacă îți faci timp să îți lauzi copilul.
- Programul și rutina sunt importante, oferind copiilor mici un sentiment de siguranță. Vom dezvolta subiectul în capitolul 6.

Cultivarea încrederii copilului de vârstă mijlocie

Între copilăria timpurie și copilăria mijlocie se petrec o mulțime de schimbări și o creștere spectaculoasă. Copilăria mijlocie este perioada în care își intră în rol părțile creierului care intermediază învățarea socială și reglarea emoțională. Între cinci și doisprezece ani, copilul tău manifestă mai multă independență, își înțelege mai bine locul în lume și începe să se gândească la viitorul lui. Conceptul de sine încă se dezvoltă și, deși copilul este mai independent, legătura cu tine este, în continuare, vitală.

Iată cum poți menține încrederea și apropierea sufletească pe durata copilăriei mijlocii:

- Arată-ți interesul față de preocupările copilului. Intră în lumea lui.
- Nu lansa amenințări exagerate, care nu fac decât să te îndepărteze de copil. Asigură-te că știe care sunt regulile și consecințele încălcării lor. Astfel dispare complet nevoia de amenințări. O amenințare exagerată poate fi, de exemplu: „Dacă nu strângi imediat jucăriile, vor ajunge la gunoi!" Pe lângă faptul că nu vei obține cooperare din partea copilului, chiar intenționezi să le arunci?
- Nu îți lua rolul prea în serios. Ține-ți emoțiile sub control și reacționează potrivit situației date. Dacă faci din țânțar armăsar, singurul rezultat va fi extenuarea, după ce vei alerga fără rost după armăsar. Puține împrejurări sunt într-adevăr situații de criză, iar câteva alegeri greșite nu înseamnă un drum greșit în viață.

- Oferă-i dovezi de încredere. Este esențial să îi arăți copilului că ai încredere în el, pentru că numai așa va putea căpăta încredere în sine.
- Respectă confidențialitatea. Dacă fiica ta îți spune un secret, să rămână secret! Nu îi înșela încrederea dezvăluind taina unui alt membru al familiei sau unui prieten, bineînțeles cu excepția situațiilor periculoase. Ar fi bine să fii tu acel om de încredere de care are nevoie, ca orice copil.
- La această vârstă, copiilor le pasă de părerea celorlalți copii. Cel mai bine este să nu îți corijezi fiul de față cu prietenii săi, ci să îl iei deoparte și să îi șoptești la ureche ce ai de spus sau, dacă se poate, să amâni momentul corijării. Chemarea la ordine în fața prietenilor este jenantă și poate cauza pierderea încrederii copilului și îndepărtarea lui.
- Apropiați-vă sufletește povestindu-i episoade din copilăria ta. În această perioadă, copiii sunt interesați să afle dacă ai trecut prin experiențe similare cu ale lor și cum le-ai făcut față. Astfel de povești îi ajută totodată să te cunoască mai bine.

Cultivarea încrederii adolescentului

Chiar dacă adolescenții arată ca niște oameni în toată firea, nu uita că dezvoltarea creierului lor continuă până în jurul vârstei de douăzeci și cinci de ani. În cazul în care ai acasă un adolescent, îți recomand călduros cartea doctorului Dan Siegel, *Vâltoarea minții*[19]. Deși, în multe privințe, adolescența copiilor noștri este perioada în care începem să le dăm drumul, încrederii și apropierii sufletești nu trebuie să le dăm drumul niciodată.

Următoarele recomandări te vor ajuta să menții încrederea și apropierea la un nivel excelent și în perioada adolescenței:

- Lasă deschisă calea comunicării. Acum realizezi cât de important a fost faptul că ai ascultat toate lucrurile mărunte pe care ți le povestea când era foarte mic și că prin discursul tău i-ai oferit de-a lungul anilor un exemplu de sinceritate și de integritate. Vei avea de câștigat dacă de mulți ani ai bunul obicei de a asculta fără să îți dai imediat cu părerea.
- Exprimă-ți încrederea. În continuare este important să îi demonstrezi copilului tău că ai încredere în el. Dacă vede că părinții cred în el, asta îi va crește stima de sine, ceea ce îi prinde bine oricum în această perioadă.
- Respectă-i spațiul și nevoia de intimitate.
- Respectă-i părerile și nu îi minimaliza grijile. Adolescentul are nevoie să fii pentru el un exemplu de ascultare în comunicare și de respect față de cei din jur, care să înlesnească dezvoltarea unor relații sănătoase.

Dacă această bază este bine pusă în primii ani, îți va fi mult mai ușor să construiești în continuare, odată cu trecerea vremii. În cazul în care, indiferent de motiv, ai ratat ocazia de a crea un atașament puternic în primii ani, începe pur și simplu de acum, dându-ți toată silința. Fă-ți rezerve generoase de bunăvoință atât pentru tine, cât și pentru copil, de care să te folosești în vremuri tulburi și la necaz. Când apar rupturi, reapropiați-vă cât mai repede. Când încrederea este trădată, străduiți-vă să o restabiliți. Răspunderea de a iniția reapropierea și refacerea încrederii îți revine de fiecare dată ție, în calitate de adult. Mintea

mai coaptă este întotdeauna cea care are obligația de a face primul pas și de a oferi exemplul.

Întrebări pentru discuții

1. Consideri că ai avut o relație apropiată cu părinții tăi? Aveai încredere în ei? Simțeai că au încredere în tine?
2. Percepi vreo influență pe care acea încredere sau neîncredere, apropiere sau distanță față de părinții tăi ar exercita-o asupra relației pe care o ai în prezent cu propriul copil?
3. Cum intenționezi să obții sau să menții încrederea copilului tău și apropierea față de el, începând chiar de astăzi?

Pune în practică

În lipsa unei baze solide alcătuite din apropiere sufletească și încredere, copiii nu vor ține seama de îndrumările părinților decât dacă se face uz de forță sau de intimidare. Întrucât parentingul pozitiv nu se întemeiază pe forță, ci pe cooperarea ce rezultă în mod firesc din apropiere și din încrederea reciprocă, întregul proces va funcționa doar dacă rămâi aproape de copiii tăi. Consolidarea încrederii ne apropie. În continuare îți voi prezenta câte un rezumat la care te poți raporta pentru fiecare nivel de vârstă.

0–12 luni

- Învățarea semnalelor transmise de bebeluș este esențială pentru câștigarea încrederii. Bebelușii comunică mai ales prin plâns, deci copilul tău va avea plânsete diferite pentru nevoi diferite.

Manifestând receptivitate față de nevoile bebelușului, te vei deprinde cu plânsetele și cu semnalele sale. Reacționează prompt, cu multă căldură, pentru a-i câștiga încrederea.

- Copleșește-l cu afecțiune. Nu te gândi că îl vei răsfăța dacă îl îmbrățișezi sau îl alinți prea mult.
- Stimulează-i dezvoltarea cognitivă zâmbindu-i, cântând, jucându-te cu el, râzând și vorbindu-i des.

1–5 ani

- Oferă-i constanță și obișnuință, prin rutină și diverse ritualuri.
- Fii un bun ascultător. Când copilul vrea să îți vorbească, chiar dacă subiectul nu ți se pare deloc interesant, mimează interesul! Mesajul pe care dorim să îl transmitem în orice situație este următorul: „Ce contează pentru tine contează și pentru mine."
- Străduiește-te să îți întruchipezi propriile valori și idealuri și să fii un exemplu cât mai bun pentru copilul tău. El îți va imita faptele mai des decât îți va asculta predicile.
- Încurajează-l permanent. Încearcă să îi vezi părțile cu adevărat bune și scoate-le în evidență. Manifestă-ți aprecierea și laudă-l sincer. Criticile constante macină încrederea, așadar evită-le pe cât posibil.
- Respectă-ți promisiunile. Pentru a crește copii loiali, trebuie să fii un model de loialitate.

5–12 ani

- Continuă să îți manifești încrederea în bunătatea înnăscută a copilului și în capacitățile sale. Această

credință vă va apropia foarte mult. Încrederea ta este lumina lui călăuzitoare.

- Amenințările distrug încrederea. În loc de amenințări, fă afirmații ferme. Explică-i clar care sunt limitele și așteptările tale. Pentru a evita amenințările, sunt utile frazele care încep cu „după ce". Spune, de pildă, „După ce îți termini temele, poți să te uiți la televizor", în loc de „Dacă nu-ți faci temele, n-ai voie la televizor în seara asta!".
- Evită, pe cât posibil, să îl faci de râs în public sau în fața altor copii. În această perioadă a copilăriei, mulți părinți recurg la rețelele sociale pentru a-i face pe cei mici să se simtă prost, dar și la alte tactici similare, deoarece știu că relațiile cu prietenii contează. O astfel de strategie spulberă orice urmă de încredere. Dacă este nevoie să îți corijezi fiul sau fiica de față cu alți copii, fă-o discret, astfel încât să eviți umilirea socială.

De la 13 ani încolo

- Atât cât crezi de cuviință, respectă spațiul și intimitatea adolescentului. Câtă vreme nu detectezi niciun pericol, respectându-i intimitatea îi transmiți că ai încredere în el.
- Arată-i că îi prețuiești opiniile și sentimentele. Creierul adolescentului se dezvoltă și se schimbă în mod uimitor. În această perioadă, emoțiile sunt mai puternice decât în orice altă etapă a vieții. Manifestări care înainte ne-ar fi părut teatrale sunt, cel mai probabil, reacții emoționale cu adevărat intense.
- Află cum funcționează creierul copilului tău pentru a-l putea îndruma cu mai multă pricepere în această ultimă etapă a copilăriei. Caută cartea lui Daniel

Siegel, *Vâltoarea minții*, care este o sursă de informații senzațională. Ideile doctorului Siegel se regăsesc și în numeroase videoclipuri instructive pe YouTube.

- Continuă să crezi în el și să îți exprimi sentimentele, dându-i mereu dovezi de încredere. Acest proces nu se sfârșește niciodată.

CAPITOLUL 6
Cum să definiți cultura familiei voastre

Ce poate fi mai de preț pentru două suflete decât să simtă că sunt legate pe viață – că împărtășesc tăcutele amintiri de negrăit?

GEORGE ELIOT

Cultura familiei voastre înseamnă experiența pe care o creați împreună. Este o poveste complexă alcătuită din credințe, atitudini, valori, temperamente, așteptări, obiceiuri, roluri și multe altele. Când ne referim la culturi, ne gândim de regulă doar la țări sau la societățile mari, dar sociologii susțin că și familiile își au fiecare propria cultură și, fapt care ne interesează în mod deosebit, studiile au demonstrat că această cultură a familiei poate avea un rol mai important în formarea copiilor decât stilul de parenting.[20] Culturile familiilor sunt puternice, generând lumile în care sunt crescuți copiii, iar tipul de cultură pe care și-l creează o familie este un bun indicator al fericirii de care se va bucura copilul în viitor. **Familiile fericite își creează în mod voit culturi pozitive.** Părinții care nu creează în mod voit o cultură a familiei, reflectând prea puțin sau deloc la valorile pe care ar dori să le insufle și la legăturile de familie pe care ar dori să le formeze și neavând niciun

plan pe baza căruia să își clădească familia, se vor alege cu o cultură creată de hazard de-a lungul anilor.

Familiile fericite își creează în mod voit culturi pozitive.

Cei șapte stâlpi ai culturii familiei

1. Valorile

Valorile familiei, precum integritatea, respectul, cinstea, corectitudinea, responsabilitatea față de ceilalți membri și față de comunitate, se insuflă prin puterea exemplului. Viața ta este pilda lor. Ar fi contraproductiv să spunem că respectul reprezintă una dintre valorile familiei dacă în casa noastră se manifestă adesea lipsa de respect. Aceste valori trebuie susținute, astfel încât să devină pur și simplu un mod de viață, un tipar de relaționare. Valorile voastre sunt prevăzute în „misiune" (descrisă mai jos), așadar afișați-o într-un loc vizibil și vorbiți frecvent despre valori. Și mai important este să le puneți în aplicare constant, în viața de zi cu zi.

2. Firea

Termenul englezesc pentru „fire", „*disposition*", este definit în Dicționarul Oxford ca „starea de spirit inerentă și caracterul unei persoane", iar printre sinonimele enumerate se numără echivalentele termenilor *caracter*, *temperament* și *mentalitate*. În opinia mea, lista mai cuprinde atitudinea și stima de sine. Să le analizăm una câte una.

Ce fel de caracter ai? Dar partenerul tău de viață? Cum îți este starea de spirit? Ești o persoană optimistă sau pesimistă? Vezi jumătatea plină sau jumătatea goală a paharului? Ce poți spune despre temperamentul tău? Ești în general un om calm și relaxat sau mai degrabă încordat? Îți ieși din fire ușor sau poți face abstracție de multe lucruri? Celor din jur le vine ușor să se înțeleagă cu tine? Ești o persoană perfecționistă? Ai o părere bună despre tine sau îți lipsește stima de sine?

Toate aceste lucruri contribuie la crearea mediului în care cresc copiii, fiind piese din puzzle-ul pe care îl constituie cultura familiei voastre. Probabil nu ai răspuns la fel ca partenerul tău la întrebările de mai sus. Soțul meu este mai optimist și mai relaxat. Eu sunt mai degrabă perfecționistă și ușor de descumpănit. Copiii noștri ne-au preluat aceste caracteristici și trăsături distincte. Unul dintre ei este mai anxios, ca mine. Celălalt are inima ușoară, la fel ca tatăl lui. Au moștenit aceste trăsături sau le-au deprins? Habar nu am, poate ambele variante sunt valabile într-o oarecare măsură. Oricum, important este să ne cunoaștem și să ne respectăm reciproc și să găsim căi prin care toate firile atât de diferite din casa noastră să conviețuiască armonios.

Știai că stima de sine poate fi contagioasă? Într-un articol intitulat „Is Low Self-Esteem Contagious?" („Poate fi contagioasă stima de sine scăzută?"), Katie Hurley afirmă: „Studiile publicate în *Journal of Personality and Social Psychology* sugerează că, deși adoptarea unei perspective pozitive cu ajutorul prietenilor și al apropiaților poate crește stima de sine a persoanelor care au probleme la acest capitol, consolarea unui prieten a cărui stimă de sine este scăzută poate fi obositoare și poate înrăutăți părerea despre ei înșiși a celor care consolează. S-ar părea,

așadar, că stima de sine scăzută poate fi într-adevăr con-
tagioasă. Partea bună, desigur, este că și optimismul
poate fi contagios."[21] Prin urmare, este important să ai
mare grijă de tine și să faci tot ce este necesar în efortul
de autocunoaștere, astfel încât să devii un om optimist.
Parentingul pozitiv este mult mai ușor de pus în practică
dacă ai o atitudine pozitivă!

3. *Așteptările*

Acesta este un subiect destul de vast, care nu se limitează
la ceea ce aștepți din partea copiilor tăi și depășește tema-
tica pe care mi-am propus-o pentru cartea de față. Dar voi
încerca să îl rezum aici.

Da, așteptările pe care le ai din partea copiilor sunt foarte
importante, și nu mă refer doar la speranța că își vor face
ordine în cameră. Vorbesc despre faptul că te aștepți să fie
oameni buni, să facă față provocărilor cu perseverență și
să aibă capacitatea de a lua hotărâri înțelepte și de a învăța
din cele greșite.

Includ aici și așteptările pe care le ai de la partenerul tău de
viață, pentru că le arată copiilor ce ar trebui să aștepte în
viitor de la propriii parteneri. În plus, din aceleași așteptări
copiii învață diverse lucruri despre rolurile de gen, care
vor influența maniera în care tratează atât persoanele de
sex opus, cât și pe cele de același sex.

Dincolo de așteptările referitoare la relații, copiii învață și
din așteptările voastre privitoare la societate, la oamenii de
diferite rase sau proveniți din diverse culturi, la șefii și la
locurile de muncă, la guvern și la politicieni, la ospătari și
la pompieri. Ei descoperă, de asemenea, ce așteptați când
vine vorba despre lipsuri sau belșug, ghinion sau noroc,

greutăți sau binecuvântări. Deseori, așteptările voastre se transferă direct copiilor și vă treziți dintr-odată cu casa plină de așteptări, care joacă un rol vital în cultura familiei.

4. Obiceiurile

Așa cum preiau orice altceva, copiii își însușesc și obiceiurile noastre, atât pe cele bune, cât și pe cele rele. Dacă o persoană obișnuiește să țipe, nu este greu de anticipat în ce fel va fi influențată cultura familiei. Obiceiul de a lua cina împreună de mai multe ori pe săptămână o va influența la rândul său. Încercați să vă formați și/sau să duceți mai departe obiceiuri bune; ca regulă generală, dacă nu vreți ca micuții să își însușească un anumit lucru, mai bine scăpați de el. Această regulă este valabilă însă doar în cazul obiceiurilor, fiindcă altminteri copiii își însușesc majoritatea lucrurilor pe care le dați deoparte, inclusiv pufuleți sau poate chiar boabe din mâncarea pisicii, și de multe ori înghit ce și-au însușit. Să nu spuneți că nu v-am avertizat!

5. Comunicarea

Am tot vorbit despre comunicare în această carte pentru că are un rol crucial în formarea unor legături familiale puternice, deci este normal să aibă o importanță la fel de mare pentru cultura familiei voastre. Ce familie este mai fericită, cea în care se folosește comunicarea pozitivă, plină de respect, sau cea în care predomină învinuirile, criticile și țipetele? Evident, comunicarea pozitivă creează legături pozitive. În concluzie, îmbunătățiți-vă abilitățile de comunicare!

6. Rezolvarea conflictelor

Rezolvarea conflictelor constituie o latură a comunicării, dar este atât de importantă pentru dezvoltarea unei

culturi pozitive a familiei încât merită o discuție de sine stătătoare. Este absolut esențial să fii un model în privința rezolvării pașnice a conflictelor, să îți înveți copilul să își aplaneze disputele și să aștepți același lucru din partea tuturor membrilor familiei. Când sub același acoperiș se reunesc personalități diferite, conflictele sunt inevitabile, iar felul în care le gestionăm poate consolida cu adevărat relațiile sau le poate distruge.

În vederea rezolvării pașnice a conflictelor:

- Învață-i pe copii să identifice și să gestioneze emoțiile.
- Folosește-te de tehnica alinării pentru a-l duce pe cel mic într-un spațiu sigur, liniștitor, și învață să te calmezi înainte de a discuta cu el pentru a găsi o soluție. Despre tehnica alinării vom vorbi în capitolul 9.
- Copiii mai mari pot folosi masa păcii (vezi capitolul 9) sau cercul păcii, care va înlocui tehnica alinării în jurul vârstei de șapte ani.
- Învață-i să utilizeze comunicarea pozitivă (de exemplu, afirmații la persoana întâi) și să nu dea vina pe ceilalți.

7. Tradițiile

Ritualurile și tradițiile consolidează unitatea familiei și îi ajută pe copii să simtă că fac parte din ceva ce depășește granițele propriei persoane. Rutina zilnică, despre care am discutat în capitolul anterior, are un rol important în cultura familiei. Tradițiile săptămânale, cum ar fi seara de film sau seara în care se mănâncă pizza, participarea la slujbe religioase ori întrunirile de familie, dau viață planului pe care îl întocmiți pentru familia voastră. Fiecare tradiție legată de aniversări, sărbători, reuniuni și diverse

zile festive pune câte o cărămidă la temelia culturii pozitive a familiei pe care o construiți cu bună știință.

Cum să întocmiți planul familiei voastre

Dacă ai vrea să construiești o casă, nu ai începe să arunci claie peste grămadă niște materiale culese la întâmplare. Ai avea nevoie de un plan. Același lucru este valabil și atunci când vrei să creezi o cultură a familiei. Întocmirea unui plan, sau a unei misiuni, te va ajuta să îți definești scopurile și îți va aminti permanent care este viziunea ta despre viitor. Pentru a clădi cu bună știință familia pe care ți-o dorești din toată inima, trebuie să știi exact de ce materiale ai nevoie și cum le vei îmbina.

Planul familiei voastre rezumă scopurile pe care le-ai ales, prezintă o strategie cu ajutorul căreia vei atinge acele scopuri și o concretizează prin realizări precise pe care trebuie să le aduci la îndeplinire pas cu pas. Elaborarea acestei misiuni este coordonată de tine și de partenerul tău de viață, însă fiecare membru al familiei trebuie să participe la întocmirea ei. Astfel se vor simți cu toții implicați. Unirea forțelor în vederea îndeplinirii unor obiective comune vă va apropia și mai mult ca familie.

Beneficiile planului

O misiune bine întocmită îi va defini și îi va motiva pe membrii familiei voastre. Așa cum menționam mai sus, va uni familia întru îndeplinirea mai multor scopuri comune. Întocmirea unui plan dă tuturor dreptul la exprimare și creează solidaritate. Deciziile vor fi luate mai ușor, pentru că știți ce nu este în interesul familiei voastre. Pe măsură ce trasați planul, fiecare membru al familiei va începe

să își evalueze valorile, credințele, dorințele, obiectivele și viziunea. La final, planul va deveni un fel de cod de conduită, pe care îl puteți folosi ca „material didactic" pentru copiii voștri.

Moștenirea voastră începe aici

În ultima vreme m-am gândit mult la moștenirea pe care o voi lăsa în urmă. Cum vor vorbi copiii mei despre mine când mă vor descrie copiilor și nepoților lor? Cu ce voi rămâne în memoria lor? De asemenea, cum este văzută familia noastră în comunitate? Ce contribuții am adus noi? Sper să fiu evocată ca o femeie care a oferit iubire cu prisosință, necondiționat, și care a avut o influență pozitivă asupra celor din jur. Nădăjduiesc ca moștenirea familiei mele să fie alcătuită din bunătate și integritate. Tu ce fel de moștenire speri să dai mai departe?

Planul familiei va deveni, în cele din urmă, moștenirea familiei voastre. Întocmiți-l cu mare grijă. Dacă aveți intenții serioase în privința scopurilor pe care le așterneți pe hârtie și a aducerii lor la îndeplinire, veți lăsa o moștenire cu care v-ați putea mândri. Adevărul este că fiecare dintre noi își pune amprenta asupra acestei lumi. Cu toții lăsăm în urmă o anumită moștenire, doar că nu toți lăsăm ceva bun. Știu că vă doriți ca moștenirea voastră personală și cea a familiei să fie pozitive și să reflecte în conștiința multor generații viitoare buna reputație de care vă bucurați. Planul familiei vă va îndruma fiecare pas în această direcție.

Planul familiei va deveni, în cele din urmă, moștenirea familiei voastre. Întocmiți-l cu mare grijă.

Întocmirea planului

Planul vostru va fi rezultatul unei discuții în familie despre valori, credințe, principii morale, visuri și scopuri. Pentru ca planul să reușească, la această discuție trebuie să participe toți membrii familiei. Este esențial ca fiecare să fie ascultat și respectat atunci când își exprimă ideile. Notați răspunsurile fiecărei persoane pe măsură ce avansați. Ar fi indicat să asiste la discuție chiar și copiii foarte mici. Așa încep să învețe și să înțeleagă importanța unității familiei.

Ar fi util să începeți cu o listă de valori. De exemplu, printre valorile familiei noastre se numără timpul, învățarea, comuniunea, blândețea, tihna și prezența. Scrieți undeva toate valorile pe care le enumeră membrii familiei. Ulterior, odată ce ați întocmit o listă consistentă, o puteți reduce, alegând valorile cele mai importante, cu care toată lumea este de acord.

Continuați cu o listă a credințelor. Indiferent dacă sunteți sau nu persoane religioase, cu siguranță aveți anumite credințe bine înrădăcinate despre sensul vieții, despre felul în care ar trebui să ne purtăm cu semenii noștri. Familia mea, de pildă, crede că toți oamenii merită să fie tratați cu respect și cu bunătate. Credem în grija față de orfani și față de copiii săraci. Credem în ajutorarea animalelor fără stăpân și în îngrijirea cu dragoste a animalelor de casă.

În încheiere, alcătuiți lista de scopuri, atât individuale, cât și scopuri pentru familie. De la dezvoltarea autocontrolului sau includerea într-o echipă sportivă până la creșterea unor copii dotați cu inteligență emoțională sau înființarea propriei afaceri, scrieți orice vă propuneți pentru voi și pentru familie, laolaltă cu viziunile celorlalți.

În momentul în care aveți o listă completă de valori, credințe și scopuri, convocați o altă întrunire (sau mai multe), la care să definitivați misiunea familiei voastre. Redactați rezultatul final, rugați fiecare membru al familiei să îl semneze și afișați-l într-un loc foarte vizibil. Recurgeți la acel document ori de câte ori este nevoie, cel puțin o dată pe lună.

Pe măsură ce familia se mărește și copiii voștri cresc, este bine să revizuiți și să reevaluați misiunea anual. Astfel o puteți reînnoi și vă asigurați că toată lumea este pe aceeași lungime de undă.

Acum, că știți ce anume vreți să construiți, a venit momentul să vă dați seama și *cum* veți construi. Tot ce aveți de făcut este să detaliați planul întocmit, extinzându-l ca pe o diagramă de flux. Luați fiecare valoare și scrieți cum o veți transpune în viața voastră. De exemplu, punctele din lista pe care ați alcătuit-o ar putea arăta așa:

Tihnă: Nu ne vom implica în prea multe activități suplimentare și ne vom asigura că avem destul timp liber pe care să-l petrecem împreună.

Blândețe: Nu vom tolera vorbele sau faptele brutale. Dacă un membru al familiei îl tratează pe un altul într-o manieră nedelicată, cel dintâi are obligația de a reînnoda relația și de a face o faptă bună.

Procedați la fel în cazul credințelor. Cum veți trăi în concordanță cu credințele voastre?

Credem în grija față de mediul înconjurător. Vom recicla, vom economisi energia electrică și apa și o dată pe lună vom strânge gunoaiele din comunitatea noastră.

Credem că toate animalele merită să fie tratate cu bunătate. Din trei în trei luni ne vom oferi voluntari la adăpostul pentru animale. Iarna vom duce la respectivul adăpost pături și alte lucruri necesare. Ne vom îngriji cu multă dragoste de animalele noastre de acasă.

La final, ocupați-vă de scopuri în același mod.

Vreau să fac parte din echipa de baseball. Voi exersa în fiecare zi și îi voi cere sfaturi antrenorului.

Vreau să am o relație solidă cu copiii mei când vor fi mari. Le voi oferi respect și iubire necondiționată de-a lungul întregii copilării, având credința că mă vor trata și ei la fel când vor crește.

Îmi doresc o căsnicie extraordinară. Mă angajez să comunic eficient și să îmi arăt dragostea în fiecare zi. Voi îmbogăți relația noastră prin timpul în care îi voi fi alături cu adevărat.

Iată câteva întrebări care pot constitui punctul de plecare pentru planul familiei voastre:

1. Ce fel de familie vrem să fim?
2. Ce valori vom cultiva?
3. Ce fel de atmosferă ne dorim în casă?
4. Ce gen de relații vrem să existe între noi?
5. Cine ne inspiră și de ce?

Valoarea rutinei și a ritualurilor

Chiar dacă este definită la masa de scris, cultura familiei voastre se construiește în viața de zi cu zi. Rutina și ritualurile sunt ingrediente vitale pentru cultura pe care o

creați. Copiilor le priesc activitățile previzibile, constante, sistematice. Rutina îi ajută să se simtă în siguranță și le oferă stabilitate emoțională, deoarece își dau seama că în privința satisfacerii nevoilor emoționale se pot baza pe adulți. Astfel, copiii sunt liberi să își vadă de „treabă", adică să se joace și să exploreze. Rutina ar trebui să fie plăcută și flexibilă, un fel de ciclu zilnic adaptabil, nu un program rigid stabilit minut cu minut. Pe măsură ce se obișnuiesc cu ciclul lor zilnic, copiii încep să înțeleagă ce este important pentru familie și care este locul lor. Învață ce înseamnă responsabilitatea, cum să-și poarte de grijă și cum își pot gestiona spațiul în mod constructiv.

Menținerea unei rutine zilnice constante îi poate ajuta pe copii să facă față evenimentelor stresante din viața lor, cum ar fi venirea pe lume a unui frate sau mutarea într-un alt oraș. Printre beneficiile rutinei se mai numără deprinderea de către copiii mici a bunelor obiceiuri de igienă cum ar fi spălatul pe dinți și pe mâini, dezvoltarea competențelor de bază pe care le vor folosi în munca lor și a abilității de gestionare a timpului, reglarea bioritmului. Copiii care beneficiază de o rutină previzibilă înainte de culcare tind să aibă o oră anume la care li se face somn în fiecare seară și adorm mai ușor decât copiii care nu au o rutină bine stabilită.

Dacă adăugați alegeri la rutina de zi cu zi a copilului vostru, îl ajutați să devină mai încrezător și îi consolidați sentimentul de control asupra ritmului său zilnic. **Multe dintre luptele pentru putere au loc deoarece copiii simt că nu dețin niciun fel de control asupra vieții lor cotidiene sau că acel control este insuficient.** Oferindu-i copilului posibilitatea de a-și controla într-o oarecare măsură rutina și ritmul, reduceți riscul de apariție a luptelor pentru putere.

Rutina îi ajută și pe părinți, pentru că în general simplifică desfășurarea unei zile. Știind la ce să se aștepte, copiii se vor purta mai bine, ceea ce implică mai puțin stres pentru familie. Rutina vă permite să vă achitați de sarcinile zilnice cu mai multă eficiență și să dați mai puține indicații, pe măsură ce copiii se obișnuiesc cu ea.

Multe dintre luptele pentru putere au loc deoarece copiii simt că nu dețin niciun fel de control asupra vieții lor cotidiene sau că acel control este insuficient.

Familia voastră se deosebește de toate celelalte familii, iar rutina pe care o stabiliți va fi unică, așa cum și voi sunteți unici. În cazul în care constatați că o anumită rutină nu funcționează, dați dovadă de flexibilitate și, împreună cu familia, puneți la punct o alta, care să fie eficientă. Iată câteva sugestii pentru rutina fiecărei etape a copilăriei:

Bebelușii

Bebelușii nu au nevoie de o rutină prestabilită. Hrăniți-i când le este foame și lăsați-i să doarmă când le este somn. Cu timpul, li se formează de la sine un soi de rutină, iar noi nu trebuie decât să facilităm procesul, asigurându-ne, de exemplu, că au camere confortabile, care favorizează somnul, și că hrănirea lor este previzibilă și liniștitoare. La un moment dat, în funcție de ritmul natural al bebelușului vostru, veți putea alcătui o rutină satisfăcătoare atât pentru el, cât și pentru familie.

Copiii mici și preșcolarii

Copiilor mici și preșcolarilor le priește rutina în mod deosebit. Pentru ei este bine să creați o diagramă sau un poster care să vă ajute să îi ghidați pe parcursul zilei. Folosiți atât fotografii, cât și cuvinte scrise, plasate în ordinea în care se vor desfășura acțiunile corespunzătoare, și faceți referire la diagramă de mai multe ori pe zi. Ciclul vostru zilnic ar putea fi următorul:

- îmbrăcare
- spălat pe dinți
- mic dejun
- jocuri
- lucru manual
- curățenie
- prânz
- muzică
- joacă liberă
- cină
- curățenie
- baie
- poveste
- culcare

Strecurarea unor mici ritualuri în rutina zilnică o va face mai distractivă pentru copil. Un cântec fredonat în timp ce îl îmbrăcați dimineața sau câteva ritualuri speciale desfășurate în timp ce îi faceți baie vă înveselesc ziua și sporesc apropierea sufletească. Anunțarea din timp a tranzițiilor este o dovadă de respect față de copil și vă ajută să reduceți impactul emoțional. „Plecăm din parc peste zece minute." „Mai sunt cinci minute și plecăm." „Gata, trebuie să mergem. Cine ajunge primul la mașină?"

Tot în scopul ușurării tranziției, rutina mai poate fi folosită, de pildă, atunci când vă lăsați copilul la școală sau la grădiniță. În fiecare zi puteți să cântați același cântec pe drum, să săriți împreună până la intrare, să vă luați rămas-bun cu o îmbrățișare și o sărutare, să spuneți aceeași poezioară sau formulă bine cunoscută (de exemplu, „Pa și pusi") și să vă faceți cu mâna, zâmbind. După acest mic

ritual previzibil, copilul își va începe ziua cu sentimente pozitive.

Copiii de vârstă școlară

După ce încep școala, copiii își pot asuma mai multe responsabilități, atât pentru ei înșiși, cât și în privința mediului lor. Ar fi util să stabiliți câte o rutină pentru plecarea la școală, teme, hobby-uri/sport, curățenie, treburi casnice și culcare. Crearea unei rutine în jurul acestor evenimente zilnice reduce stresul. Dacă, de pildă, există un loc special amenajat pentru efectuarea temelor și o oră stabilită la care să le înceapă zilnic, cel mai probabil certurile legate de teme se vor reduce, în special atunci când părinții sunt consecvenți, blânzi și pragmatici. Anumitor copii le plac listele pe care le pot bifa. Consultându-vă cu copilul în momentul în care stabiliți o asemenea rutină, încurajați cooperarea.

Adolescenții

Adolescenții trebuie să fie capabili să își gestioneze singuri rutina, cu un minimum de supraveghere din partea voastră. S-ar putea să mai aibă uneori nevoie de ajutorul și de îndrumarea părinților, dar, în general, la această vârstă ar trebui să fie bine adaptați la rutina familiei.

Ritualurile

Vorbeam anterior despre introducerea unor mici ritualuri, cum ar fi cântatul în timp ce îmbrăcați copilul dimineața sau în drum spre școală. Ritualurile devin amintiri dragi, pe care copilul vostru le va evoca și le va prețui toată viața. Dr. Becky Bailey spune: „Scopul ritualurilor este formarea

unor legături sufletești. Ritualurile creează un spațiu sacru, special pentru apropiere și unitate.“ Orice faceți împreună în mod repetat, de pildă plimbarea de după cină sau prepararea prăjiturilor duminica, se transformă într-un ritual. Probabil v-ați creat deja mai multe ritualuri, care îi oferă copilului vostru diverse beneficii. Dr. Steven Wolin, specialist în psihiatrie în cadrul Universității George Washington, afirmă: „Dacă ați crescut într-o familie cu ritualuri bine definite, aveți mai multe șanse să fiți un adult puternic.“[22] De asemenea, potrivit cercetătorilor, copiii care au parte de ritualuri în familie fac față mai bine emoțiilor provocate de situații dureroase. În orice caz, știți că prin ritualuri creați o identitate comună și un sentiment de rânduială și de apartenență.

În continuare vă propun câteva idei menite să vă stimuleze creativitatea, astfel încât să vă formați propriile ritualuri de familie.

- În fiecare an, de ziua lui, metoda de trezire a soțului meu era mânjirea cu unt pe nas, de către un membru al familiei. Oricât de ciudat ar părea, pentru el este o amintire prețioasă. Familia noastră nu a continuat tradiția untului, dar am creat ritualuri aniversare ce includ o mulțime de baloane și hârtie creponată fixată în locul ușilor, prin care se poate trece în fugă. Ce ați putea face pentru ca zilele de naștere ale celor dragi să fie cu adevărat speciale?
- În preajma Halloween-ului, umflu mai multe baloane albe și desenez pe ele fețe de fantome. Le agăț pe lângă casă, iar la lăsarea întunericului ne luăm cu toții echipamentul de vânători de fantome și pocnim arătările.

- Perioada Crăciunului este plină de ritualuri, cum ar fi strângerea jucăriilor vechi, pe care le donăm, sau căsuța din turtă dulce, care în fiecare an arată dezastruos.
- Eu am crescut cu doze repetate de scrabble și boggle[23]. O seară de jocuri în familie este o idee grozavă, dar destul de greu de aplicat în agitația vieții noastre. Programați-o și închideți în seara aceea tot ce sună, țiuie sau vibrează, dacă nu face parte din joc!
- Cărțile cu povești citite înainte de culcare sunt minunate, însă băieții mei tânjesc după aventuri animate, inventate pe loc. Cosmosul proiectat de lampa lor de veghe a inspirat multe călătorii memorabile, în care am căutat comori, am înfrânt dragoni și extratereștri și am descoperit planete noi!
- În familia noastră, numărătoarea inversă de Anul Nou constă în baloane ce conțin biletele cu activități, sparte din oră în oră, un turneu anual în stilul *Câștigi în 60 de secunde* și un exces de confetti.
- Este bine să creați ritualuri asociate perioadelor anului în care au loc schimbări, de pildă ritualuri legate de reînceperea școlii sau ritualuri pentru fiecare anotimp. Plantați semințe primăvara. Mergeți în excursii cu cortul vara. Vizitați o fermă de dovleci toamna. Mergeți la săniuș iarna.
- În fiecare seară, petreceți un anumit interval de timp deconectați. Telefoanele și tabletele sunt interzise! Faptul că vă puteți baza pe acest timp petrecut împreună zi de zi va face minuni pentru copii și pentru întreaga familie.

O cultură a păcii: stingerea rivalității dintre frați

Când l-am născut pe cel de al doilea copil, m-am trezit aruncată destul de brusc, pentru prima oară în viața mea, în hățișul relațiilor dintre frați. Fiind singură la părinți, îmi închipuiam fără niciun temei o convietuire armonioasă, în care frații erau cei mai buni prieteni pentru totdeauna. Poate că, la fel ca mine, și voi vi i-ați imaginat pe copii ca pe cei mai buni prieteni, jucându-se și chicotind împreună, ținându-se de mână la plimbare... Dar apoi v-a izbit realitatea și v-ați pomenit arbitrând nesfârșitele lupte dintre frați. Nu trebuie să tolerați rivalitatea dintre copiii voștri în numele „normalității". Sigur, *este* normal ca doi copii care trăiesc sub același acoperiș să aibă din când în când neînțelegeri, însă cultivarea unor legături puternice între frați este esențială pentru menținerea păcii în casă și pentru crearea unei culturi pozitive a familiei. Este important să vă concentrați cu tot dinadinsul asupra reducerii la minimum a rivalității dintre frați, să vă învățați copiii cum să își gestioneze relația într-un mod pozitiv, cu respect, și să le asigurați un mediu în care relația lor să poată înflori.

Când vine vorba despre rivalitatea dintre frați, deseori părinții reaprind, fără să își dea seama, conflicte pe care s-au chinuit să le stingă zile întregi, dacă nu chiar ani. Cu siguranță am greșit și eu de multe ori, alimentându-le rivalitatea. De atunci însă am învățat să fac pace între ei. În această secțiune vă voi împărtăși greșelile pe care le-am făcut și victoriile pe care le-am repurtat în încercarea de a crea o cultură a păcii pentru copiii mei.

Greșeala numărul 1: Comparațiile

Știam că nu este o idee prea strălucită să îmi compar copiii, dar este greu să nu ne scape câte o comparație din când în când. „Fratele tău se obișnuise deja cu olița la vârsta asta. Tu de ce complici lucrurile?" Cât de mult credeți că m-au ajutat aceste cuvinte să îl învăț să folosească olița și să îi induc sentimente duioase față de fratele lui? Dacă ați răspuns „deloc", aveți dreptate.

Comparațiile pot avea două consecințe. Una este ostilitatea față de fratele „mai bun", iar cealaltă este sentimentul de inadecvare sau stima de sine scăzută. Chiar și pentru copilul căruia comparația îi este „favorabilă" – dacă îi spuneți, de exemplu, că este mult mai responsabil decât fratele său – se creează o atmosferă de concurență. Dr. Laura Markham, autoarea cărții *Părinți liniștiți, copii fericiți*, scrie: „Problema este că aceste comparații întăresc modul în care noi gândim despre copii și, în consecință, modelează felul în care ne purtăm cu ei. Poate chiar mai grav, fiecare comparație pe care o facem îi încurajează pe copii să se compare între ei."[24] În loc să comparați, descrieți ce vedeți, ce vă place, ce ar trebui schimbat sau făcut, dar nu îi implicați pe ceilalți copii. În loc să întrebați „De ce nu poți și tu să-ți faci lecțiile fără scandal, ca fratele tău?", spuneți-i ce are de făcut. „Ai lecții care trebuie terminate înainte să te uiți la televizor."

Greșeala numărul 2: Etichetarea

Când erați mici, se puneau etichete în familia voastră? Unul dintre frați era recunoscut fățiș drept „deșteptul", sau „frumosul", sau „talentatul"? Se pare că, fără să vreau, i-am pus unuia dintre băieții mei eticheta „haiosul". Nu

am făcut-o zicând: „Hei, tu ești haios, și fratele tău nu!" A fost mai degrabă o calificare implicită, doar pentru că râdeam mai mult de el și îi spuneam lucruri de genul „Ce haios ești!" Aproape de fiecare dată, fratele lui intervenea: „Eu sunt haios?" În plus, de multe ori căuta să „se ridice la nivelul așteptărilor" prin trucuri menite să ne facă să râdem la fel de mult.

Este o situație delicată: cum poate un părinte să elogieze calitățile și realizările unuia dintre copii fără a alimenta concurența? În opinia mea, esențial este să te asiguri că fiecare copil se simte îndeajuns de iubit și apreciat și că are o părere bună despre el însuși. Pentru noi, soluția nu a fost să nu mai râdem de hazul copilului, ci să găsim la fratele lui ceva ce merita pus în lumină și elogiat în egală măsură.

Victoria numărul 1: Recunoașterea legăturii dintre frați

Am avut grijă să observ și să pun în evidență momentele în care băieții mei se purtau frumos unul cu celălalt sau se jucau frumos împreună. Exprimarea a ceea ce ți-ai dori să ți se întâmple în viață este o strategie care merită încercată. Am citit despre ea în multe articole din sfera pozitivității și s-a dovedit că funcționează incredibil de bine. *Lucrurile asupra cărora îți concentrezi atenția se înmulțesc în viața ta.* Câtă vreme m-am concentrat asupra rivalității copiilor, am avut parte de ea din ce în ce mai mult. Când m-am concentrat asupra apropierii sufletești dintre ei, situația s-a îmbunătățit semnificativ.

Victoria numărul 2: Crearea unei atmosfere de echipă

Familia mea este o echipă, de aceea suntem solidari în loc să concurăm între noi pentru steluțe sau bife. Nu avem tabele individuale cu treburile casnice, ci un singur tabel

destinat echipei. Întrunirile de familie săptămânale sunt benefice pentru crearea spiritului de echipă. În cadrul acestor întruniri, avem cu toții șanse egale de a ne spune părerea în legătură cu problemele apărute, cu planificarea vacanțelor etc. Dacă implici fiecare copil în sărbătorirea celorlalți, de exemplu rugându-l să te ajute cu decorațiunile pentru petrecerea organizată de ziua fratelui său ori să meargă la un spectacol la care participă cel din urmă, mesajul transmis este: „Suntem toți în aceeași barcă." Tradițiile familiale și rutina favorizează și ele atmosfera de echipă/familie.

Victoria numărul 3: Stabilirea unor limite clare

Copiii merită să se bucure de siguranță și de confort în casa lor, iar dacă rivalitatea dintre frați scapă de sub control, casa poate deveni pentru ei orice altceva în afară de un refugiu sigur. Nu mă aștept ca fiii mei să se înțeleagă bine mereu, nici măcar să se placă tot timpul, dar am pretenția să evite violența, sfidarea și insultele. Mă aștept să rămână respectuoși, orice ar avea de împărțit. Aceasta este o limită pe care le-am explicat-o foarte clar. Stabilește limite adecvate, care să reflecte respectul față de fiecare persoană din casă și să creeze o atmosferă de toleranță și iubire, nicidecum de rivalitate și conflict.

Când frații se ceartă, tu hotărăști dacă intervii sau nu. Nu este nevoie să le sari în ajutor de fiecare dată. Lasă-le timp să își rezolve singuri problemele, dar intervino dacă se ajunge la violență fizică sau verbală. Toți copiii au nevoie să dobândească abilități de bază în vederea soluționării conflictelor. Învață-i să vorbească respectuos, să folosească afirmații la persoana întâi și să ia o pauză când se încing spiritele, ceea ce ai învățat și tu în capitolul 4. Ține totuși

seama de faptul că aceste abilități se capătă în timp și se dezvoltă doar începând cu o anumită vârstă. Fiind vorba despre funcții ale creierului superior, copiii mici nu au întotdeauna capacitatea de a aplica logica și raționamentele necesare. Oricum este bine să vorbiți despre aceste lucruri și să le încercați, dar nu te aștepta să le stăpânească decât mult mai târziu. Continuă să îi înveți, să menții limitele și nu te descuraja. (Despre stabilirea și aplicarea limitelor vom discuta în capitolul 9.) Comunicarea și aplanarea pașnică a conflictelor le dau adesea bătăi de cap chiar și adulților – un motiv în plus să începi din timp educarea copiilor în această direcție. Cât de mult putem influența viitorul copiilor noștri!

Întrebări pentru discuții

1. Ce fel de temperament ai? Ce temperament are partenerul tău de viață? Dar copilul? Cum puteți promova respectul și toleranța?
2. Așteptările, obiceiurile și atitudinile voastre corespund valorilor pe care le susțineți?
3. Care dintre activitățile frecvente ale familiei voastre ar putea deveni mai simple și mai plăcute prin introducerea unei rutine?
4. Există ceva care vă împiedică să puneți la punct o rutină constantă?
5. Care ar fi ritualurile pe care vi le doriți în cultura familiei voastre? Enumerați cel puțin cinci.
6. Vi se întâmplă să vă comparați copiii între ei? Ce puteți face pentru a evita comparațiile care le alimentează rivalitatea?
7. Este important să urmăriți și să evidențiați interacțiunile pozitive dintre copiii voștri. Faceți

deja aceste lucruri? Vă angajați să le faceți zilnic și să observați orice schimbare, timp de o săptămână cel puțin?

Pune în practică

La temelia vieții de familie pe care ți-o dorești se află viziunea ta și a partenerului tău, precum și încrederea și apropierea sufletească pe care le cultivați atât în cuplu, cât și în relațiile cu copiii. Când vă creați planul, vă așterneți viziunea pe hârtie, pentru a o face cunoscută familiei. Cum toată lumea ia parte la întocmirea lui, planul vostru devine o viziune pentru întreaga familie, oferindu-le tuturor scopuri și călăuzindu-i. Discutați frecvent despre acest plan. Întrunirile de familie sunt ocazii perfecte de a-l revizui. Dacă îl creați și îl lăsați într-un sertar, nu își va îndeplini menirea. Trebuie discutat și pus în practică în fiecare zi și invocat frecvent la întrunirile de familie, precum și în situațiile în care vă corijați copilul pentru că nu a respectat cele prevăzute. Păstrând planul într-un loc de seamă al casei și vorbind des despre el, contribuiți la evoluția familiei și la îndeplinirea visurilor voastre.

1. Expuneți planul într-un loc de seamă al casei, unde îl poate vedea întreaga familie.
2. Revizuiți-l în cadrul întrunirilor de familie, cel puțin o dată pe lună.
3. Invocați planul când corectați comportamentul copiilor. De exemplu: „În misiunea familiei noastre scrie că ne tratăm cu bunătate unii pe ceilalți. Nu este o dovadă de bunătate să-i spui fratelui tău că e prost. Nu așa ne-am înțeles să ne purtăm unii cu alții."

Pentru cele cinci ritualuri pe care le-ați enumerat ca răspuns la întrebarea 5 de mai sus, faceți un plan cu care să începeți imediat. Dacă, de exemplu, vă doriți să creați tradiția unei seri de jocuri în familie, puneți-vă pe treabă și planificați-o pe prima pentru weekendul viitor. Cumpărați un joc de societate sau căutați pe internet jocuri care credeți că i-ar bucura pe cei dragi. Atitudinea voastră față de noua tradiție va fi molipsitoare în familie, așadar asezonați comunicarea planului cu mult entuziasm și optimism.

Dacă rivalitatea este o problemă în casa voastră, vă recomand cărțile *Rivalitatea dintre frați*, de Adele Faber și Elaine Mazlish[25], și *Părinți liniștiți, frați fericiți*, amintită mai sus, scrisă de dr. Laura Markham. Cu următorii pași veți porni pe calea schimbării radicale, la capătul căreia se află pacea.

1. Aveți grijă ca prin vorbele și faptele voastre să nu stârniți involuntar rivalități între copii.
2. Găsiți câte ceva de lăudat la fiecare copil.
3. Stabiliți limite clare în privința violenței fizice și emoționale. Pot apărea neînțelegeri, dar insultele, agresiunile și hărțuirea de orice fel nu se justifică în nicio situație; subliniați, așadar, că în familia voastră nu se tolerează astfel de lucruri. În capitolul 9 aflați cum puteți aplica limite fără să pedepsiți.

Nu doar momentele importante ale vieții vă definesc familia și vă formează copiii, ci și momentele obișnuite ale fiecărei zile. Copilăria este compusă din mediul în care trăiesc cei mici, tradițiile de familie, relațiile pe care aceștia și le creează și rutina zilnică. Cât de norocoși sunt copiii noștri să aibă părinți care, cu dragoste și tenacitate,

creează o cultură pozitivă a familiei, relații sănătoase și zile fericite! Suntem făuritori de copilării frumoase. Nu este chiar fascinant să vă prezentați seară de seară cu o poveste, să sărutați zgârieturi, să ștergeți nasuri și să legănați prunci, dar nu există muncă mai importantă decât cea a părinților, deoarece contribuiți la construirea unui viitor mai bun pentru umanitate.

O metodă pe care o folosesc pentru a reuși să mă concentrez asupra scopurilor mele este scrierea a trei intenții, la începutul fiecărei zile. Țin lista de intenții pe coperta unui caiet mecanic, iar caietul îl las pe masa din bucătărie, pe unde trec de multe ori pe zi. Scrieți intenții concise, simple, semnificative și perfect realizabile. Gândiți-vă la ziua care vă așteaptă și la ce aveți de făcut pentru a aduce un sentiment de liniște și pace în căminul vostru. Iată câteva exemple din care vă puteți inspira pentru început:

- Voi aloca minimum 30 de minute pentru joaca dirijată de copil, acordându-i întreaga mea atenție.
- Voi respira adânc de trei ori înainte să reacționez la o situație care mă neliniștește.
- Azi îi voi spune soțului meu cât de mult îl apreciez.
- Azi voi petrece puțin mai mult timp cu copilul meu, doar noi doi.
- Nu voi accesa rețelele sociale decât după ce merg copiii la culcare.
- În parc, în loc să stau pe bancă, o să mă joc cu copiii mei.
- Diseară voi face un gest romantic pentru soția mea.
- Azi o să mănânc ceva hrănitor, nu resturi din farfuriile celor mici.
- Voi face sport cel puțin 30 de minute.

- Nu voi lăsa gândurile negative să mi se cuibărească în minte.
- Azi voi alege dragostea.
- În seara asta mă voi răsfăța cu o baie caldă și cu muzică de relaxare.
- Azi aleg să fiu fericit(ă).

CAPITOLUL 7

O nouă percepție asupra copiilor

Un om este om oricât de mic ar fi.

DR. SEUSS

Căzusem pradă emoțiilor. De câteva zile mă simțeam tristă și copleșită. Într-un final nu mi-am mai putut stăpâni lacrimile. Băieții erau ocupați cu joaca de-a supereroii, așa că m-am dus în camera mea, m-am prăbușit lângă pat, pe partea dinspre fereastră unde îmi închipuiam că nu voi fi văzută în cazul în care aventura supereroilor i-ar fi adus în pragul ușii mele, și am început să plâng în hohote. Lacrimile au curs până mi s-au umflat ochii și mi s-a înroșit nasul. Băiețelul meu de șase ani a intrat în cameră și m-a privit în ochi. Și-a dat masca jos, și-a lăsat sabia pe pat și, fără niciun cuvânt, s-a așezat lângă mine și doar m-a cuprins cu brațele. M-a ținut așa câteva minute, ochii lui blânzi și îmbrățișarea tandră spunând tot ce era de spus în asemenea momente. Aceasta este inima curată de copil.

Nu am văzut mereu ce suflet frumos are. Cu doar trei ani în urmă, povestea era cu totul alta. Eram așa de absorbită de purtările lui necuviincioase, încât pierdusem din vedere atât compasiunea cu care tratează toți oamenii și toate animalele, cât și lumina care se revarsă din sufletul lui sensibil. Toată ziua îi corectam comportamentul, obligându-l

întruna să ia pauze de tăcere. Credeam că trebuie luate măsuri la fiecare abatere, altfel copilul ar fi înțeles că poate scăpa basma curată când se poartă urât. Primisem avertismente în acest sens. Prin urmare, viața noastră era plină de lacrimi și de lupte, iar mie îmi lipsea enorm acea legătură de iubire care ne unise când era bebeluș. Îmi doream din tot sufletul să îl țin din nou în poală, să îl leagăn, să îl mângâi pe păr simțind cum mânuțele lui mă încolăcesc. În realitate însă, ne luptam pentru control, mai distanți ca niciodată. Cu inima frântă, am început să caut răspunsuri, iar acele răspunsuri m-au condus la parentingul pozitiv.

Aplic acest tip de parenting de șase ani, nu perfect, dar cu perseverență. Totuși, când fiii mei se poartă copilărește în public, când încep să râdă prea tare și străinii din jur se holbează, încă simt că îmi ard obrajii și nu îmi doresc decât să-i fac să tacă îndată. Apoi îmi aduc aminte din nou că nu este nimic mai firesc decât niște copii copilărești și că eventual, cumva, dacă am fi cu toții puțin mai copilărești – dacă am râde ceva mai tare, dacă ne-am juca ceva mai mult, dacă am observa cu uimire vântul care ne mângâie fețele și ne-am lua răgazul de a exprima acea senzație plăcută, dacă am putea să încetinim ritmul nebun al vieții noastre de adulți și să privim din nou prin ochi de copil – poate am simți mai multă bucurie.

Nu venim pe lume cu intenții rele.

Mi-am dat seama că **nu venim pe lume cu intenții rele.** Copiii nu se nasc ca să ne epuizeze, să ne pună răbdarea la

încercare sau să ne scoată din minți. Ei vin la noi cu nevoia de iubire, de apropiere sufletească și de integrare. Și totuși am fost învățați să îi silim să câștige aceste lucruri respectându-ne regulile și supunându-se ordinelor noastre. Nu le oferim necondiționat. Cum ar fi să o facem? Ce-ar fi să împlinim nevoile inimilor lor bune, fără să îi amenințăm vreodată că le vom răpi acele bucurii? Imaginați-vă o generație de inimi împlinite!

Imaginați-vă o lume în care alegem să îi vedem pe copii într-o altă lumină. Cum ar fi dacă i-am privi mereu cu veneraţia și uimirea primei întâlniri, când ne-au fost puși în brațe întâia oară? Ce-ar fi să nu mai permitem avertizărilor pesimiste despre „teribila vârstă de doi ani" și altor mesaje alarmiste să ne intre în cap și să ne distorsioneze percepțiile?

Putem privi motivațiile copiilor noștri ca fiind pure, și nu perfide? Îi putem vedea pe cei mici drept binecuvântări, trimise să iubească și să învețe? Sigur că putem, dacă alegem să o facem. Modul în care ne percepem copiii determină relațiile noastre cu ei.

Din nefericire, din cauza felului în care sunt priviți copiii în cultura noastră, relațiile cu ei sunt deficitare. Ni se pare că cerșesc atenție când de fapt ei își doresc apropiere, că se agață de noi când caută iubire, că sunt neascultători când ei vor doar să învețe și că ne sfidează când nu fac decât să își manifeste nevoia de a se dezvolta. Îi considerăm manipulatori, vicleni și egoiști, iar interacțiunile cu ei se bazează pe această viziune.

Avem tendința de a ne limita percepția despre copii la comportamentul lor.

Copiii înseamnă mai mult decât capacitatea lor de a dormi neîntorși toată noaptea. Înseamnă mai mult decât disponibilitatea de a ni se supune imediat. Reprezintă mai mult decât o notă luată la școală, mai mult decât o toană. Sunt mai mult decât comportamentul pe care îl afișează la un moment dat, mai mult decât vedem la suprafață. Copiii sunt oameni – dezordonați și frumoși, nestăpâniți și miloși, demni de a fi cunoscuți, nu doar dirijați. **Să analizăm mai îndeaproape ce înseamnă să fii copil, nu doar ce presupune creșterea lui.**

Societatea se așteaptă ca toți copiii să se comporte cu maturitatea unor adulți în miniatură, iar această așteptare irațională pune o presiune excesivă asupra părinților, care trebuie să se asigure că odraslele lor se poartă frumos, mai ales în public. Copiii nu sunt adulți mici. Creierul lor mai are mult până la gradul optim de dezvoltare. Deseori îi pedepsim pentru ceva ce nu pot controla defel: un creier subdezvoltat. Presupunem că au intenții rele în ceea ce ne privește, dar realitatea este cu totul alta.

Să analizăm mai îndeaproape ce înseamnă să fii copil, nu doar ce presupune creșterea lui.

Așteptându-ne să se comporte precum adulții, suntem foarte dezamăgiți când copiii se poartă ca niște copii. Se pare că mulți părinți se consolează discutând despre dezamăgirile lor cu alți părinți, uneori chiar în prezența copiilor. Părinții spun că astfel de discuții îi fac să se simtă mai

bine, mai puțin singuri. Mă întreb, totuși, dacă stau să se gândească la ce simt copiii lor când îi ascultă.

În ultima vreme am auzit fără să vreau următoarele afirmații, toate făcute în prezența copiilor:

„Abia aștept să reînceapă școala", spunea o mamă. „M-a înnebunit toată vara!" Fiul ei era chiar alături, cu privirea în pământ.

„Copilul dumneavoastră e cuminte? Doamne, al meu nu e deloc! E un bebeluș plângăcios", se văita mama unui copilaș în sala de așteptare a pediatrului.

„Ai mei sunt niște țânci răsfățați", îi declara o femeie vecinei sale, în timp ce așteptau la rând la casă, într-un magazin. Copiii ei stăteau în cărucior, auzind prea bine mesajul.

Niciunul dintre acei copii nu a scos o vorbă. Niciunul nu a spus răspicat: „Of, mamă, chiar mă faci să sufăr."

Faptul că nu sunt suficient de coerenți ca să își exprime verbal sentimentele de durere și de rușine fără margini nu înseamnă că nu le au.

De ce ni se pare admisibil să le vorbim atât de urât copiilor noștri sau să vorbim astfel despre ei în prezența lor? Avem impresia că nu pricep? Cum este posibil să credem că nu vor înțelege cuvinte tăioase ca „ai mei sunt niște țânci răsfățați" și, pe de altă parte, să ne așteptăm să înțeleagă idei mai complexe, precum buna-cuviință în societate? Sau credem că vorbele noastre aspre îi vor motiva cumva? Este vorba, din nou, despre condiționarea culturală. Din păcate, cultura noastră admite un asemenea comportament față de copii. De fapt, parcă lumea așteaptă de la noi să ne plângem, povestind cât de enervanți sunt copiii noștri și cât

de multe trebuie să sacrificăm pentru ei. Se pare că este o metodă de apropiere între părinți. Cu toate acestea, eu mă opun ideii că înjosirea copiilor în prezența lor i-ar motiva cumva să fie mai buni. Dacă rușinea funcționează vreodată ca motivație, prețul plătit este mare.

Dr. Brené Brown studiază rușinea, vina și vulnerabilitatea de doisprezece ani. În cartea sa *Darurile imperfecțiunii*, autoarea afirmă: „Rușinea, vinovăția, lipsa de respect, trădarea și refuzul afecțiunii distrug înseși rădăcinile din care crește iubirea."[26] Și cuvintele tăioase? Sunt nocive. Brown comentează amar: „Rușinea distruge încet acea parte din noi care crede că suntem capabili să ne schimbăm."[27]

E o idee importantă, care merită atenția noastră.

Ca orice om, copilul este mult mai dispus să coopereze dacă este tratat cu respect și cu bunătate. Noi, adulții, nu reacționăm bine când ni se vorbește urât sau când suntem tratați ireverențios. Ar fi exagerat să credem că nici copiii nu reacționează bine la un astfel de tratament? Gândește-te cum te-ai simți dacă o persoană dragă ar vorbi despre tine cu atâta lipsă de considerație în fața prietenilor sau dacă te-ar amenința exact când ești la pământ. Mă îndoiesc că te-ar motiva în vreun fel; cu toate acestea, rareori stăm să ne gândim cum se simt copiii când sunt tratați așa. Suntem obișnuiți să îi considerăm mai degrabă inferiori decât neexperimentați, când de fapt asta sunt: oameni lipsiți de experiență, care se străduiesc să se descurce cât mai bine cu ceea ce au primit până în prezent. De ce să ne așteptăm la mai mult?

Dacă ne dorim să creăm legături durabile cu copiii noștri, trebuie să îi privim cu totul altfel. Avem nevoie de o transformare culturală radicală în ceea ce privește viziunea

noastră asupra copiilor, transformare care începe cu tine și cu mine. Putem presupune că au intenții bune, nu rele. Putem să vedem în comportamentul lor comunicare, nu manipulare.

Mută-ți atenția de la zarva societății la șoaptele propriei inimi. Nu sunt tirani. Nu sunt dușmani. Sunt copiii noștri dragi.

Nu trebuie să te lepezi de vocea ta lăuntrică. **Mută-ți atenția de la zarva societății la șoaptele propriei inimi. Nu sunt tirani. Nu sunt dușmani. Sunt copiii noștri dragi.**

Îți voi dezvălui acum un adevăr eliberator pe care l-am descoperit: tandrețea este bună. De fapt, iubirea nu ar trebui să fie dură. Tratându-ți copilul cu tandrețe, nu îi oferi ocazia de a te călca în picioare, ci de a călca alături de tine. Când îți este alături, aude tot ce îi spui. Când îi ești alături, îi poți îndruma pașii. Tandrețea este calea spre apropierea sufletească, iar apropierea sufletească este cheia parentingului. Și totul începe cu alegerea de a ne vedea copiii altfel.

Dacă intenționăm să ne vedem copiii altfel, trebuie să ne schimbăm și perspectiva asupra rolului nostru de părinți. În loc să fim autoritatea strictă (rol pe care ni-l asumăm când ni se pare că fiii și fiicele noastre pornesc pe un drum greșit), putem îmbrățișa un rol care favorizează mult mai mult apropierea sufletească, acela de dascăl și îndrumător. În loc să îi pedepsim aspru (datorie pe care o considerăm

necesară pentru a-i transforma în copii buni), putem fi cei care îi încurajează mereu (pentru că înțelegem că sunt deja copii buni).

Gândește-te puțin. Oamenii din viața noastră care ne văd frumusețea dincolo de defecte, care continuă să vadă lumina dinăuntrul nostru când noi vedem doar întuneric, sunt cei care ne scot din abisurile sumbre. Sunt cei care ne ajută să ne vedem din nou frumusețea și lumina. Ai o astfel de persoană în viața ta? Cu toții avem nevoie de cineva care să ne vadă lumina și să o reflecte, astfel încât să o vedem și noi. Așa ar trebui să fie părinții.

Te întrebi, probabil, cum îmi merge mie. Cum se descurcă băieții mei? Ei bine, nu pot spune că sunt perfecți. De altfel, nici eu nu sunt. Dar pot spune că sunt oameni frumoși. Fiul meu cel mare a folosit banii strânși de ziua lui de naștere pentru a-i cumpăra un cadou fratelui său. „Eu am destule și vreau doar să-l văd fericit pe fratele meu", mi-a spus. Tot el sponsorizează un copil nevoiaș prin intermediul organizației Compassion International[28] și lucrează în fiecare lună pentru suma necesară sponsorizării. Îmi spune că ar vrea să îi poată sponsoriza pe toți. Anul trecut, de Crăciun, văzând că le umplusem șosetele cu cadouri și că a mea era goală, cei doi băieți pe care i-am crescut cu blândețe și-au asumat sarcina de a-mi umple pe ascuns șoseta cu bilețele în care își exprimau dragostea și cu ce le mai rămăsese din dulciurile primite de Halloween. Acesta nu prea este comportamentul unor „țânci răsfățați și neobrăzați".

Vezi tu, pentru unii părinți, succesul se măsoară în note, în laude pentru bună purtare primite de la martori ocazionali, în camere curate sau în tabele completate cu treburi

casnice, dar pentru mine măsura succesului o dau bunătatea și compasiunea. Până acum, pot spune că parentingul pozitiv a fost, fără îndoială, un succes. Deși fiii mei chiar iau note mari și se „poartă bine", ceea ce contează este că dau dovadă de empatie și de compasiune, fiindcă acestea sunt darurile pe care vreau să le ofer lumii. Ele le lipsesc oamenilor cel mai mult.

Casa noastră este un refugiu sigur. Cu toate că se mai ceartă uneori, copiii mei iartă repede și merg mai departe. Sunt cei mai buni prieteni și am certitudinea că se vor sprijini mereu. Au încredere în noi. Și noi avem încredere în ei. Suntem apropiați și fiecare știe că este iubit. Chiar nu aș putea cere mai mult.

Întrebări pentru discuții

1. Cum îi percepi pe copii? Cum afectează această percepție felul în care îi tratezi?
2. Simți presiunea concepției potrivit căreia copiii ar trebui să se comporte ca niște adulți, mai ales în public? Purtările lor copilărești te stânjenesc? Adevărata problemă o reprezintă purtările lor sau așteptările tale?
3. Cum le vorbești altor persoane despre copiii tăi când sunt și ei de față? Folosești cuvinte reconfortante sau distrugătoare? Înainte să deschizi gura, poate că ar fi util să aplici următorul filtru: *cum m-aș simți dacă s-ar vorbi așa despre mine?*

Pune în practică

Schimbarea percepției asupra fiului meu cel mare și a comportamentului său a fost primul pas important pe care l-am făcut când am trecut la parentingul pozitiv. Ești gata să promiți solemn că vei fi acea persoană din viața copilului tău care îi vede întotdeauna lumina și i-o redă, reflectând-o? Poți începe căutând motivații pozitive, chiar și atunci când copilul face ceva „rău".

Când consideri că purtarea copilului a avut o motivație negativă, ți se activează declanșatorii emoționali. Poți simți mânie, rușine sau frustrare și este posibil să te îngrijoreze gândul că va deveni un om rău când va fi mare, dacă nu îl faci să se schimbe imediat. În această stare emoțională, poți justifica suferința pe care i-o provoci acum spunându-i că este spre binele copilului pe termen lung. Prin urmare, acum îl certi, scoțându-i în evidență defectele și făcându-l să se simtă inferior. Din nefericire, pentru că răsfrângi asupra lui lucrurile negative pe care le vezi în el, copilul poate încorpora această perspectivă negativă în concepția lui despre sine, considerându-se un om rău. **Ne comportăm în acord cu imaginea pe care o avem despre noi**, așadar întregul proces poate deveni un cerc vicios.

Ne comportăm în acord cu imaginea pe care o avem despre noi.

Pe de altă parte, dacă alegi să vezi intenții pozitive, înseamnă că înțelegi că fiul sau fiica ta nu este un om rău, numai că are nevoie de îndrumare în situația respectivă. Cu toate că în continuare îi corectezi comportamentul, tonul și atitudinea ta sunt complet diferite, doar pentru că îi privești intențiile cu alți ochi. Având sentimentul că este un om bun, cu motivații pozitive, care a făcut doar o alegere greșită, poți corecta cu multă compasiune, ceea ce îi permite copilului să asimileze fără a-i afecta conceptul de sine, aflat în plină dezvoltare.

Să privim acum același scenariu din două perspective diferite. Mason vine în fugă să te anunțe că sora lui, Mia, a vărsat pe jos suc roșu. Mia spune că nu a vărsat! Are buzele roșii, semn că a băut suc roșu.

Intenție negativă: Mia este o mincinoasă mică și vicleană! „Mincinoaso! Văd că ești murdară de suc la gură. Mason a fost cinstit. Tu de ce nu ești cinstită cu mine? M-ai dezamăgit foarte tare. Nu este bine să minți."

„Mincinoasă" nu este eticheta pe care vrei să i-o aplici. Când un copil crede că este mincinos, devine mincinos. Apoi, dacă este pedepsit pentru minciuni, devine un mincinos viclean. Este o prevestire care se îndeplinește de la sine! Tocmai ai creat condițiile pentru ca lucrurile care te înspăimântau să se întâmple.

Intenție pozitivă: fetița nu vrea să dea de bucluc sau să mă dezamăgească. „Hmm. Văd niște buze roșii, parcă ar fi cireșe. Eu apreciez cinstea. Nu cumva ai băut suc și s-a vărsat accidental? Uneori îmi scapă și mie lucruri fără să vreau. Nu-i mare scofală. Trebuie doar să curățăm. Hai să mă ajuți!"

Nu ți se pare că tonul diferă mult în cele două scenarii? La finalul primului, Mia se crede probabil un om îngrozitor. În cel de-al doilea scenariu, s-ar putea simți puțin vinovată pentru că a vărsat sucul, dar în niciun caz nu este umilită sau făcută de ocară. Curăță unde a murdărit și i se iartă totul.

Să ne îndreptăm puțin atenția și asupra lui Mason, care tocmai și-a „turnat" sora, acuzând-o că a vărsat sucul. Aceasta este o situație care ar putea să favorizeze rivalitatea și să încurajeze pâra, iar în primul scenariu exact așa se și întâmplă. Băiatul este lăudat pentru cinstea lui. Prin urmare, ar putea căuta noi ocazii de a-și turna sora. De partea cealaltă, pe lângă faptul că se simte prost, pun pariu că Mia îi poartă ranchiună fratelui ei. În al doilea scenariu, Mason este doar martor la rezolvarea unei probleme. Văzând că problemele sunt menite să fie rezolvate, nu să genereze pedepse, el învață că pâra nu are nicio valoare. În plus, rivalitatea dintre frați nu este alimentată, fiindcă Mason nu este pomenit în discuția cu Mia.

Ce ai de făcut: caută motivațiile pozitive din spatele comportamentului copilului. Dacă tu crezi că este un om bun și chiar îi arăți asta, atunci o va crede și el.

CAPITOLUL 8

Cum să creștem copii sănătoși din punct de vedere emoțional

O generație formată din părinți care iubesc profund ar schimba creierul următoarei generații și, prin aceasta, lumea.

DR. CHARLES RAISON

După cum menționam în capitolul 4, mulți dintre noi am învățat să oferim numai iubire condiționată. Ni s-a indus ideea că iubirea necondiționată este un semn de „slăbiciune" și că îi strică pe copii, astfel că multe dintre practicile noastre convenționale de creștere a copiilor pornesc de la ideea că nu trebuie să fim prea tandri cu ei. Există tot felul de teorii înspăimântătoare care prezic ce se poate întâmpla dacă suntem „excesiv de îngăduitori" cu copiii. Părinților le este greu să ignore toată hărmălaia și să își asculte doar intuiția.

Aș vrea să subliniez încă o dată faptul că parentingul pozitiv nu înseamnă cocoloșirea copiilor, protejarea exagerată a sentimentelor acestora în încercarea de a ne asigura că nu se supără niciodată, și nici lipsa oricăror limite. Scopul este să avem copii sănătoși din punct de vedere emoțional, iar iubirea necondiționată este esențială pentru sănătatea emoțională și pentru sentimentul propriei valori.

Psihologul Carl Rogers a înțeles nevoia de iubire necondiționată, pe care el o numea *acceptare pozitivă necondiționată*. În opinia sa, experiențele din copilărie reprezintă una dintre cele două surse principale care influențează felul în care ne percepem pe noi înșine, cealaltă sursă fiind evaluarea de către alți oameni. Potrivit lui Rogers, vrem să ne simțim și să ne comportăm astfel încât să rămânem fideli imaginii pe care o avem despre noi. El considera că un copil are două nevoi fundamentale: acceptarea pozitivă din partea celorlalți și sentimentul propriei valori.

În concepția lui Rogers, un copil care se consideră valorosface față cu brio provocărilor, acceptă eșecurile și nefericirea care se ivesc uneori și este deschis față de alți oameni, pe când copilul care consideră că nu are suficientă valoare evită provocările, nu poate accepta că viața înseamnă câteodată durere și este defensiv și rezervat în raporturile cu ceilalți. Rogers era de părere că sentimentul propriei valori rezultă inițial din interacțiunile copilului cu mama și cu tatăl lui.

În plus, considera că avem nevoie de acceptarea celorlalți. Avem nevoie să ne simțim prețuiți și respectați, să primim afecțiune, să fim iubiți. Rogers făcea distincția dintre acceptarea pozitivă necondiționată și cea condiționată. Acceptarea pozitivă necondiționată este iubirea necondiționată, prin care părinții îl acceptă pe copil așa cum este, pe deplin, și nu își retrag aprecierea când copilul face ceva rău sau când greșește.

Acceptarea pozitivă condiționată înseamnă că acel copil se bucură de aprobare doar când îndeplinește așteptările părinților în ceea ce privește comportamentul. Aprobarea îi este retrasă când face greșeli. Așadar, copilul nu este

iubit pentru ceea ce este, ci cu condiția ca purtarea lui să îi facă fericiți pe părinți.[29]

Întrucât iubirea necondiționată și sănătatea emoțională merg mână în mână, cred că a venit vremea să lăsăm în urmă practicile convenționale care impun privarea copiilor de iubire, afecțiune și acceptare și să îndrăznim să îmbrățișăm parentingul necondiționat. Eu îl numesc iubire curajoasă, fiindcă într-adevăr ne trebuie curaj pentru a sta împotriva curentului. Ne trebuie curaj pentru a avea încredere oarbă. Ne trebuie curaj pentru a renunța la vechile obiceiuri. Lumea are nevoie de părinți curajoși, care să educe copii sănătoși din punct de vedere emoțional.

A venit vremea să ne răzvrătim împotriva metodelor care le produc daune emoționale evidente copiilor noștri. Din păcate, cele mai noi tendințe par să se îndrepte în direcția opusă. Rușinarea și umilirea copiilor în numele disciplinei sunt promovate ca metode bune de creștere a copiilor. Criticăm în termeni duri hărțuirea și intimidarea din școli sau de pe internet, dar le folosim la noi acasă. Când oricine altcineva în afară de părinți face copiii de rușine, îi umilește sau îi hărțuiește, recunoaștem daunele emoționale grave cauzate de acest comportament și legătura lor cu sinuciderea; când vine vorba despre părinți însă, același comportament este pur și simplu educare și, dintr-un motiv sau altul, devine normal.

A venit vremea să ne răzvrătim împotriva metodelor care le produc daune emoționale evidente copiilor noștri.

Nu este normal. Dacă ne-am angajat să creștem oameni sănătoși din punct de vedere emoțional, trebuie să lăsăm deoparte teama că iubirea necondiționată îi va strica. În acest scop, este important să înțelegem ce înseamnă iubirea fără condiții, pentru că de prea multe ori, după părerea mea, o confundăm cu iubirea fără limite. Probabil se crede că iubirea necondiționată înseamnă că orice comportament scapă necorectat, fiind răsplătit cu o îmbrățișare. Aceasta este o percepție falsă, alimentată de atitudinea alarmistă care ne face să punem mare preț pe „duritatea din dragoste".

Este posibil, chiar necesar, ca iubirea necondiționată și corijarea să coexiste. Arătându-i copilului că limitele tale sunt solide, constante și de nezdruncinat, îți dovedești calitățile de lider și îi câștigi respectul. Arătându-i că iubirea pe care i-o porți este și ea solidă, constantă și de nezdruncinat, îi consolidezi sentimentul propriei valori.

Este posibil, chiar necesar, ca iubirea necondiționată și corijarea să coexiste.

Pe lângă manifestarea iubirii necondiționate față de copil, există numeroase metode de a-i consolida sentimentul propriei valori. Iată câteva dintre ele:

- Fă gesturi tandre.
- Folosește un limbaj corporal pozitiv: apleacă-te înspre copil când îl asculți, privește-l în ochi în timp ce vorbește, zâmbește, încuviințează din cap, fă câte

un semn de aprobare cu degetul mare, bate palma cu copilul etc.

- Folosește cuvinte de încurajare și de susținere și vorbește frumos despre copil când discuți cu alte persoane.
- Oferă-i întreaga ta atenție în fiecare zi, pentru a te apropia sufletește de el, dar și când îți vorbește, și primește-l cu căldură când intră în cameră.
- Creează un mediu pozitiv în care să se simtă liber să fie el însuși.
- Inoculează-i sentimentul de apartenență, atât prin crearea de legături strânse și tradiții de familie, cât și prin implicarea copilului în comunitate și în grupuri din afara familiei restrânse, cum ar fi cercetașii, 4-H[30], echipe sportive etc.
- Asigură-te că așteptările tale corespund abilităților copilului și nivelului său de dezvoltare.
- Creează o atmosferă în care copilul poate să își exprime părerile și să își manifeste sentimentele, un mediu în care știe că va fi ascultat și respectat.
- Oferă-i independență și responsabilități adecvate vârstei.

În cazul în care copilul tău dă semne că nu se apreciază suficient, începe să îi cultivi zilnic sentimentul propriei valori, oferindu-i iubire necondiționată și aplicând în același timp celelalte idei prezentate în acest capitol. Transformă-i greșelile în ocazii de a învăța și de a se dezvolta, pune-i în evidență calitățile deosebite, acceptă-l așa cum este și transmite-i în fiecare zi următorul mesaj: „Te iubesc, te iau în seamă, cred în tine, contezi." Mai jos am enumerat câteva semne care, odată identificate în

comportamentul copilului, te avertizează că are probleme cu sentimentul propriei valori.

- Evită provocările.
- Renunță ușor.
- Are ticuri nervoase.
- Este retras.
- Face scene frecvent.
- Îl preocupă prea mult sau este prea sensibil la părerile celorlalți.
- Face comentarii negative despre el însuși sau despre alte persoane.

Cultivarea stimei de sine are un rol important în creșterea unor copii sănătoși din punct de vedere emoțional, dar nu este singurul factor implicat. Se consideră în general că experiențele copilăriei sunt cruciale pentru sănătatea emoțională, așa cum este și atașamentul puternic. Experiențele trăite în familie au, la rândul lor, un rol vital. Relațiile și experiențele pozitive din familie determină un nivel bun al sănătății emoționale. Comunicarea pozitivă este și ea un ingredient important în familiile bine adaptate. Fiecare dintre aceste subiecte a fost abordat în cartea de față, ceea ce înseamnă că ai ajuns departe în ceea ce privește creșterea unui copil sănătos din punct de vedere emoțional. Alți factori care influențează sănătatea emoțională, despre care nu am discutat până acum, sunt școala, interacțiunile sociale din afara casei și constituția genetică.

Părinții conștienți fac alegeri conștiente în privința educației copilului lor. Înainte de a lua o hotărâre, studiați toate opțiunile și cântăriți cu grijă avantajele și dezavantajele. Cea mai apropiată școală de stat nu este singura variantă. Orice

ați alege, copilul vostru se poate dezvolta dacă păstrați o atitudine pozitivă, dacă îl susțineți și îl încurajați permanent și dacă lăsați deschise căile de comunicare. Oferiți-i ocazii de a se implica în activități precum sportul, voluntariatul, diversele cluburi, artele plastice și muzica, prin care poate beneficia de interacțiuni sociale pozitive. Nu în ultimul rând, ajutați-l să capete inteligență emoțională, abilitățile de care are nevoie pentru a-și identifica și gestiona propriile emoții și pentru a recunoaște și înțelege emoțiile celorlalți.

Ca să își atingă potențialul maxim, copilul trebuie să aibă un nivel bun al sănătății emoționale. Trebuie să se simtă apreciat, respectat și iubit necondiționat de către părinți. Noi îi formăm sentimentul propriei valori, lucru de care ar fi bine să nu uităm nicio clipă. Lăsați deoparte metodele care dăunează stimei de sine a copilului și învățați tehnici de parenting care îi întrețin sănătatea emoțională. Împreună putem crește o generație de copii care știu ce înseamnă plenitudinea, trebuie doar să avem suficient curaj ca să încercăm.

Întrebări pentru discuții

1. Care sunt temerile tale în legătură cu iubirea necondiționată?
2. Evaluează-ți copilul: sentimentul propriei valori este pozitiv sau negativ?
3. Discutați despre lucrurile pe care le faceți în prezent și care fie îl stimulează, fie îl sabotează pe copil. Cum vă puteți îmbunătăți comportamentul în această privință?
4. Discută cu partenerul tău de viață despre modalități de a vă asigura că iubirea necondiționată și corijarea

coexistă. Mai precis, cum puteți să vă corijați copilul astfel încât mesajul transmis să fie „ai făcut ceva rău", în loc de „ești rău"?

Pune în practică

Ai pus în practică informațiile din acest capitol încă de când ai început să citești cartea. Unul dintre numeroasele beneficii ale parentingului pozitiv este sănătatea emoțională excelentă. Și sănătatea ta emoțională contează! Iată câteva recomandări pentru a o îmbunătăți:

- Lărgește-ți cercul de prieteni. Este important să ai un grup de sprijin format din oameni optimiști, care te încurajează.
- Descoperă-ți pasiunea. Grădinăritul, colajele, pictura, colecțiile – ce te atrage?
- Meditează, roagă-te și/sau practică yoga. Astfel poți scăpa de stres în mod natural, ceea ce îți va îmbunătăți starea de spirit.
- Refuză supraîncărcarea. Ești doar un om. Nu încerca să muncești cât zece!
- Renunță la autocritică. Tratează-te așa cum te străduiești să îți tratezi copilul: cu empatie, respect și delicatețe.
- Implică-te în activități care te fac să te simți bine în pielea ta. Fii voluntar la un adăpost pentru animale sau strânge conserve pentru o bancă de alimente. Ajutorul oferit altora crește stima de sine.
- Privește viața cu optimism și exprimă-ți recunoștința.
- Nu îți voi spune să dormi suficient, fiindcă s-ar putea să arunci cartea cât colo. Ești părinte. Înțeleg. Încearcă să dormi măcar un pic.

Oglindă, oglinjoară

O metodă distractivă de a dezvolta inteligența emoțională a copilului este următoarea: spune-i să se uite în oglindă și să exprime cu ajutorul mimicii cum ar reacționa în situațiile de mai jos.

1. Ți-a căzut cornetul de înghețată. (tristețe)
2. Pleci în vacanță. (entuziasm)
3. Un prieten nu poate veni pe la tine. (dezamăgire)
4. Auzi un zgomot înspăimântător. (frică)
5. Cineva ți-a furat jucăria. (mânie)
6. Deschizi un cadou. Este exact ce îți doreai! (surpriză)
7. Nu poți să-ți legi șireturile. (frustrare)
8. Alergi de o oră. (oboseală)
9. Inventează altele!

Simulări

Roagă-ți copilul să simuleze situații care îl fac să se simtă:

- Fericit
- Îngrijorat
- Trist
- Entuziasmat
- Speriat
- Frustrat
- Vesel
- Mânios
- Mândru
- Rușinat
- Dezamăgit
- Sfios
- Emoționat
- Obosit
- Surprins

CAPITOLUL 9
Înlocuirea pedepselor cu soluții

Prin disciplină ajutăm copilul să rezolve o problemă.
Prin pedeapsă îl facem să sufere pentru că are o problemă.

L. R. KNOST

Din clipa în care înțelegem că un comportament inadecvat este de fapt un strigăt de ajutor, un mijloc prin care copiii ne transmit că au o problemă lăuntrică, avem libertatea de a lăsa în urmă pedepsele. Prin definiție, pedeapsa este suferință provocată în mod intenționat. Când pedepsim, sperăm că suferința va fi suficient de mare încât să-l determine pe copil să se gândească de două ori înainte de a-și repeta fapta.

Suntem obișnuiți să ne educăm copiii prin durere. Vorbe aspre. Plesnit peste mână. Câte o palmă peste fund. Durere fizică. Durere emoțională. Durere socială. Ne amăgim gândindu-ne că procedăm bine pentru că obținem rezultate. Sigur că le obținem – o vreme, cel puțin –, deoarece copiii au o nevoie biologică de a fi apropiați de părinții lor și se sperie când acea apropiere pare amenințată. Este în firea noastră să încercăm să evităm durerea, deci copilul se poate conforma de teama suferinței provocate de părinți.

Adevărul este că nu e deloc metoda optimă de învățare pentru copii. Durerea, teama și amenințarea distanțării de una dintre cele mai importante persoane de care sunt atașați stârnesc o reacție de tipul „luptă sau fugi", neimplicând creierul rațional și inhibând, de fapt, învățarea.

Este important să punem sub semnul întrebării nu doar eficiența pedepselor, ci și convingerile care stau adesea la baza lor, mai exact concepția potrivit căreia copiii sunt răi în fond și vor face fapte rele dacă nu planează asupra lor amenințarea pedepsei. Această concepție negativă despre copii distorsionează felul în care le percepem comportamentul și ne diminuează empatia față de experiențele lor. Mai mult decât atât, convingerea că sunt răi din naștere oferă minții noastre o justificare prin care ne îngăduim să le facem rău copiilor pentru a-i ajuta să devină buni; astfel putem porni pe un drum înșelător, care conduce la distanțare și la ruperea legăturilor sufletești.

Vreau să subliniez încă o dată că parentingul pozitiv nu este o abordare permisivă. Firește, alegerile pe care le facem au consecințe în viața noastră, aceasta fiind o lecție importantă, pe care copiii trebuie să o învețe. Uneori, confruntarea copilului cu consecințele propriilor greșeli poate face parte din soluție. Scopul, însă, nu este ca pedeapsa să devină soluția universală, prima opțiune pentru gestionarea fiecărei abateri.

Caută soluții în loc de pedepse.

Caută soluții în loc de pedepse. Copiii trebuie să învețe cum să își repare greșelile, nu doar să plătească pentru ele.

Nu uita obiectivul pe termen lung: formarea unor adulți capabili, buni, sănătoși din punct de vedere emoțional, nu doar a unor copii temporar cuminți. Părinții își doresc o cumințenie temporară pentru că le rezolvă problema în acel moment. Totuși, dacă nu îi instruiesc corespunzător pe copii, problema va reapărea, și nu doar o dată. Dacă ajungi să îl înspăimânți atât de tare cu pedepsele încât să nu își mai repete greșeala, nu ai reușit decât să îți înveți copilul ce să nu facă. Va rămâne cu un gol destul de mare în educația lui.

O altă problemă constă în faptul că, dacă reacția ta automată este pedepsirea, pierzi complet din vedere cauza fundamentală a abaterii, ratezi șansa de a-ți înțelege copilul și de a te apropia de el, scapi ocazia de a-l învăța ceva și îl privezi de răspunderea pe care ar fi trebuit să și-o asume pentru faptele lui. Refuzându-i un privilegiu, dându-i o palmă sau trimițându-l pe scaunul destinat pauzelor de tăcere, în fond ai luat asupra ta răspunderea pentru faptele copilului. Ai considerat că este de datoria ta să corectezi problema silind copilul să suporte consecințele. Acum, în viziunea lui, a plătit pentru încălcarea regulilor și cu asta, basta! Și-a „ispășit pedeapsa". Într-adevăr, poate că a trebuit să stea pe scară în loc să se joace sau și-a pierdut privilegiul de a ieși cu prietenii, lucruri care cu siguranță îl vor face să evite repetarea comportamentului în cauză, dar nu a învățat absolut nimic despre rezolvarea problemelor. Redă-i răspunderea persoanei căreia îi revine de drept: copilului. El trebuie să rezolve problema. Are nevoie să își îmbunătățească abilitățile în această privință. Ție îți revine răspunderea de a-l ajuta să învețe, în niciun caz nu trebuie

să repari totul în locul lui. Cerându-le copiilor socoteală pentru faptele lor, creștem oameni cu simțul răspunderii.

Cum faci trecerea de la pedepsirea automată la disciplina axată pe soluții?

În primul rând, caută motivul din spatele comportamentului. Ține minte că orice comportament este un mijloc de comunicare, un indiciu care îți sugerează starea lăuntrică a cuiva. Ne comportăm după cum ne simțim, deci, cel mai probabil, copiii cu purtări rele se simt rău pe dinăuntru. Ar putea fi vorba doar despre foame ori oboseală, sau despre o cauză mai profundă, cum ar fi problemele unei relații de prietenie sau sentimentul distanțării de o persoană dragă. Prima întrebare pe care trebuie să ți-o pui de fiecare dată este: „Ce îmi transmite acest comportament?"

În al doilea rând, nu uita să te disciplinezi mai întâi pe tine, înainte de a încerca să îți disciplinezi copilul. (Revino la capitolul 2.) Un părinte nedisciplinat nu poate disciplina eficient un copil. Întâlnirea dintre copilul dezlănțuit și părintele dezlănțuit produce un haos și o suferință de nedescris, care nu fac decât să agraveze problema. Cel mai bine este să aștepți până vei putea aborda situația cu creierul rațional (adică până dispar emoțiile negative și nervii). Nu greșești cu nimic dacă spui: „Am nevoie de câteva minute doar pentru mine, după care putem discuta."

În al treilea rând, apropie-te de copil arătându-i că îl înțelegi și, neapărat, că îl iubești. Apropierea sufletească de copilul care s-a purtat urât nu este o răsplată, ci un colac de salvare. El nu are nevoie să i se facă pe plac tot timpul, dar are mereu nevoie de iubirea ta. Apropierea sufletească nu are nimic de-a face cu satisfacerea capriciilor, cu cocoloșirea sau cu răsfățarea copiilor. Apropierea nu înseamnă cedare

ci *înțelegere*. Apropiindu-ne, nu cocoloșim, ci *ascultăm*. Limita rămâne neschimbată, la fel ca iubirea ta, ceea ce liniștește un copil dezlănțuit.

În al patrulea rând, găsește o soluție pentru problemă. Datorită apropierii, copilul ar trebui să fie deja îndeajuns de calm ca să iasă din starea de „luptă sau fugi" și să gândească logic. Bineînțeles, depinde foarte mult de vârsta și de maturitatea lui. Un copil de doi ani nu poate găsi o soluție de unul singur. Prin urmare, în cazul său încearcă ceva simplu de tipul: „Nu ai voie să dai în sora ta. Vino să stai lângă mine." Un copil de cinci ani poate contribui cu idei de rezolvare a problemei, dar încă are nevoie de îndrumare, și nu puțină. Următoarele fraze te pot ajuta să pui lucrurile în mișcare: „Cum vei repara situația?" „Avem o problemă. Îți vine în minte vreo rezolvare?" Ar putea avea nevoie de câte un ghiont în direcția cea bună, însă trebuie lăsat să gândească singur în cea mai mare parte. După vârsta de opt ani, majoritatea copiilor pot găsi o soluție cu foarte puțin ajutor, mai ales dacă au antrenament. Ai grijă, totuși, să o duceți la bun sfârșit, indiferent de soluție.

În cazul în care copilul refuză să se gândească la o soluție și să o aplice, va trebui să îți arăți mușchii de părinte (bun și iubitor), comunicându-i soluția ta și asigurându-te că o duce la îndeplinire. Ar putea fi necesar să procedezi la fel și dacă nu este vorba despre o problemă nouă, ci despre o situație în care copilul, deși știa care sunt regulile și care ar fi fost soluția mai bună, a făcut oricum, în mod voit, alegerea greșită. Copiii apropiați sufletește de părinții lor sunt tot copii și, din când în când, iau și ei decizii proaste.

Ultimul pas constă în regenerare și reapropiere. Regenerarea înseamnă restabilirea încrederii și refacerea concepției

despre sine. În faza de regenerare, scopul este acela de a-i reda copilului sentimentul propriei valori. La finalul procesului de disciplinare, copilul trebuie să rămână de fiecare dată cu ideea că îl consideri un om bun, chiar dacă uneori mai are mici scăpări. Reapropierea se produce când lași incidentul acolo unde îi este locul, adică în trecut, și mergi mai departe cu voie bună.

Sinteza disciplinei axate pe soluții

1. Privește dincolo de comportament. Nu uita că orice comportament este un mijloc de comunicare, deci trebuie să îți dai seama ce transmite purtarea copilului în legătură cu starea sa lăuntrică.
2. Disciplinează-te în primul rând pe tine. Așteaptă să îți recapeți calmul și rațiunea înainte de a aborda problema.
3. Apropie-te sufletește de copil. Mai întâi trebuie să îi fie satisfăcute două nevoi umane de bază, iubirea și apropierea, abia apoi creierul va fi gata să învețe lecția pe care vrei să i-o dai.
4. Găsește o soluție. Învață-ți copilul să rezolve probleme. Învață-l să își îndrepte greșelile și să reînnoade relațiile. Această abordare îi este mult mai utilă decât simpla „suportare a consecințelor".
5. Regenerați-vă și reapropiați-vă. Asigură-te că fiul sau fiica ta își recapătă sentimentul propriei valori, că înțelege că greșelile sunt ocazii de a învăța și că o decizie proastă nu înseamnă că ar fi un copil rău. Reapropiați-vă cu ajutorul empatiei și al iubirii, mergând mai departe cu voie bună și lăsând în urmă greșeala.

De la ignorare la alinare

Copiii mici și majoritatea preșcolarilor nu sunt pregătiți, din punctul de vedere al dezvoltării, să rezolve probleme. Aceasta este o funcție a creierului superior, care la vârste fragede este încă foarte puțin dezvoltat. În consecință, noi, adulții, avem două misiuni esențiale atunci când disciplinăm prichindei. Prima ar fi să stimulăm formarea și consolidarea conexiunilor neuronale, cu ajutorul cărora vor reuși să rezolve probleme în viitor (în acest scop, trebuie să îi învățăm să se calmeze și să repetăm cu ei pașii necesari în rezolvarea problemelor). Cea de-a doua misiune este să le servim drept creier superior, făcând alegeri logice în locul copiilor până își îmbunătățesc această capacitate.

Să analizăm puțin metoda convențională de disciplinare a copiilor prin ignorare, așa-numita „pauză de tăcere"[31]. A început să fie recomandată în locul bătăii odată ce ne-am dat seama cât de dăunătoare era aceasta din urmă. Iată ce spune despre pauzele de tăcere psihologul Gordon Neufeld: „Din păcate, nu ne-am dat seama că altele sunt nevoile copiilor și că experiența cea mai dureroasă dintre toate este confruntarea cu separarea. Dacă am ști și am înțelege acest lucru, nu ne-am mai folosi de separare ca pedeapsă." Teama de separare poate pune capăt acelui comportament al copilului, lăsându-ne impresia că am câștigat. Totuși, dorința de a se purta bine în viitor se naște dintr-un sentiment de nesiguranță, adică de unde nu ne dorim nicicum să provină. În plus, când pedepsim un copil prin privarea de afecțiune și de căldură sufletească și când îl izolăm, de fapt îi activăm creierul inferior, reptilian, stârnind reacția primară a fricii. Dr. Siegel și dr. Bryson, autorii cărții *Inteligența parentală: Disciplină dincolo de*

drame și haos emoțional, numesc acest proces „stârnirea șopârlei"[32]. Activarea creierului superior, care începe să se dezvolte, ne aduce mult mai multe avantaje. De asemenea, pauzele de tăcere le stârnesc deseori copiilor sentimente de anxietate și agresivitate. Poate că statul pe scaun minute în șir pune capăt comportamentului inadecvat, din motive cât se poate de nepotrivite, dar nu îi ajută pe copii să progreseze. **Nu ne putem aștepta să progreseze până nu le oferim mijloacele de care au nevoie ca să reușească.**

Nu ne putem aștepta să progreseze până nu le oferim mijloacele de care au nevoie ca să reușească.

Tehnica alinării este diferită de ignorare prin faptul că se axează în primul rând pe apropierea sufletească și abia apoi pe învățare. Apropierea este cea care angrenează creierul superior. Nu uitați că acesta este responsabil cu logica și cu raționamentele. Deși încă foarte puțin dezvoltat, el este în creștere, iar dacă îi oferim copilului empatie și apropiere îl putem ajuta să își formeze un creier mai bun. Empatizând și apropiindu-ne sufletește de copil, îi arătăm că îl înțelegem, că ne dăm seama ce sentimente și ce gânduri i-au determinat comportamentul. Nu înseamnă că acceptăm acel comportament. Apropierea temperează activitatea creierului inferior și îl ajută pe copil să își acceseze creierul rațional, de care va avea nevoie pentru a înțelege lecția ta. Copiii pe care îi paralizează frica nu pot învăța. Odată ce se creează apropierea și creierul

superior este angrenat, îți poți învăța copilul să se poarte mai frumos.

Pentru a aplica tehnica alinării, ia copilul pe genunchi sau du-l într-o „zonă de calmare" din casă. Când băieții mei erau mai mici, zona noastră de calmare cuprindea cărți, o tăbliță de desenat, un borcan de calmare plin cu sclipici (vezi p. 185), orez pentru joaca senzorială și baloane numai bune de spart. Îmi duceam copilul acolo și stăteam cu el, așteptând să îl liniștească activitățile respective. Când plânsetele sau zbaterile încetau, știam că i s-a reconectat creierul rațional. Vei reuși să îți dai seama când copilul trece de la agresivitate sau emoții puternice la calm și receptivitate. În momentul în care constați că a devenit receptiv, spune-i pe scurt ce limită a depășit și cum își poate gestiona mai bine comportamentul. Dacă, de exemplu, a avut un acces de furie pentru că și-ar fi dorit un fursec în plus, îi poți vorbi astfel: „Te-ai supărat pe mine și ai țipat. Înțeleg că te-ai supărat, dar nu ai voie să țipi așa la mine. Nu-mi place să se țipe la mine, cum nu-ți place nici ție. Data viitoare când te mai supăr cu ceva, vreau să vii în zona de calmare și să-mi faci un desen prin care să-mi arăți cum te simți."

Aici ar trebui să intervină o schimbare în modul tău de gândire. Știu, ni s-a indus ideea că, atunci când copiii se poartă urât, trebuie să fim aspri și reci cu ei ca să ne arătăm dezaprobarea. Credem că îi motivăm cu priviri disprețuitoare, cu un ton mai dur sau cu o perioadă de izolare, dar o astfel de motivație pornește de la premise greșite. De fapt, rămânând iubitori și răspunzând pozitiv, chiar și în timp ce corectăm, creăm încredere și atașament. Datorită acestui atașament, copiii își vor dori să fie buni de dragul nostru. (Poți aprofunda subiectul informându-te

despre cele șase etape ale atașamentului, definite de dr. Gordon Neufeld.)

Unii s-ar putea teme că aplicarea tehnicii alinării este o răsplată pentru comportamente inadecvate. Noi o vedem ca pe o răsplată numai dacă avem impresia că trebuie să ne distanțăm pentru a-i putea învăța ceva pe cei mici. Copiii o văd ca pe o răsplată numai dacă perioada de alinare este singura în care primesc atenție pozitivă, ceea ce nu poate fi cazul în casa voastră.

Dacă te ocupi de mai mulți copii în același timp, va trebui să faci un adevărat tur de forță. Eu am avut două zone separate pentru băieții mei, fiind nevoită să trec de la una la alta cum m-am priceput mai bine. Nu după mult timp, copiii reușeau să se calmeze cu ajutorul obiectelor din cutia fiecăruia. Cu răbdare și consecvență, vei ajunge acolo unde îți dorești!

Unii copii preferă să rămână singuri când sunt supărați. Dacă printre ei se numără și copilul tău, nu îi impune tehnica alinării. Câtă vreme se poate liniști singur și reușește într-adevăr să ajungă la creierul rațional, nu contează unde o face. Este suficient să îi transmiți că îi stai la dispoziție în cazul în care are nevoie de alinare și nu uita să aștepți de fiecare dată: pentru a învăța, creierul trebuie să fie liniștit.

Alte alternative la pedepse

1. Privarea

Nu mă dau în vânt după refuzarea privilegiilor sau după confiscarea obiectelor doar de dragul de a-i „face să sufere" pe copii, dar uneori privarea de un anumit lucru este soluția logică. Atunci când băieții mei se ceartă pe un

obiect, îi întreb dacă pot cădea la pace singuri sau dacă este necesar să intervin. În cazul în care cearta continuă, le iau obiectul respectiv, cu calm și cu blândețe. M-au auzit de atâtea ori spunând „relația dintre voi este mai importantă decât jucăria asta" încât, probabil, o spun și ei în somn. Este un mesaj pe care vreau să îl asimileze. Relațiile sunt prioritatea absolută. Când băieții ajung la o înțelegere, le dau înapoi obiectul.

La un moment dat, fiul meu a depășit o limită stabilită de noi pentru folosirea dispozitivelor electronice. I-am confiscat dispozitivul cu pricina până când am organizat o întrunire de familie, la care am dezbătut problema și potențialele soluții. Am discutat despre siguranța utilizării internetului și băiatul a trebuit să scrie un referat în legătură cu necesitatea respectării limitei. După aceea i-am dat dispozitivul înapoi și de atunci nu am mai avut probleme.

2. Masa păcii

Este o alegere bună dacă ai cel puțin doi copii ceva mai mari sau pentru zilele în care vin în vizită prietenii copilului tău. Amenajează o masă pe măsura lor ca „masă a păcii". Învață-i pe copii să meargă în acel loc special când au câte o dispută de soluționat. Ți-aș sugera să pui pe masă o pană, pe care să o denumești „pana cuvântării".[33] Cine ține pana are dreptul să vorbească, celălalt copil trebuind să asculte fără să îl întrerupă. Când termină de vorbit, predă pana cuvântării și ascultă punctul de vedere al celuilalt copil. Apoi vorbești tu, ajutându-i să găsească o soluție, până vor învăța să se descurce singuri. Discursul tău ar putea fi formulat astfel:

„Din ce spune Annie înțeleg că este supărată fiindcă se pregătea să folosească ea cuburile pentru construit, iar din ce spune Beth înțeleg că le folosea ea deja și nu terminase încă. Am dreptate?" Acest gen de relatare îi ajută pe copii să se simtă ascultați, reamintindu-le totodată faptele care au iscat conflictul. „Cum s-ar putea rezolva situația? Annie, ce-ai zice dacă Beth te anunță când termină cu acele cuburi, ca să le poți folosi tu? E bine așa?"

Copiii trebuie să stea la masa păcii până ajung la o rezolvare pașnică.

3. *Trasul pe dreapta*

Certurile din mașină reprezintă un motiv de nemulțumire exprimat frecvent, și pe bună dreptate. Îi distrag atenția șoferului. Prin urmare, când copiii mei se ceartă în mașină, trag pe dreapta și aștept, fără să spun nimic. După câteva secunde, unul dintre ei întreabă: „Mamă, de ce am oprit?" „Nu mă pot concentra asupra drumului din cauza certurilor voastre. Pornim după ce faceți pace", îi răspund. Nu am fost nevoită să opresc așa de prea multe ori. Băieții au înțeles destul de repede. Este posibil ca metoda să nu funcționeze la toți copiii, unii nefiind deloc deranjați de ideea de a-și continua ciorovăiala pe marginea drumului. Fiecare părinte trebuie să își dea seama ce anume dă rezultate pentru copiii săi.

4. *Scrisul*

Valorile noastre sunt bine definite în misiunea familiei, iar regulile pe care le aplicăm sunt la vedere. Acum, că băieții mei au mai crescut, când unul dintre ei încalcă o regulă a familiei, îl rog să stea la masă cu mine și să scrie regula încălcată. Acest lucru îl ajută să și-o fixeze în memorie. După ce copiază regula sau valoarea respectivă, îi cer să

mi-o repete, iar dacă este necesar să repare o relație, poate cu fratele său, cu un alt membru al familiei sau cu un prieten, îl întreb cum intenționează să procedeze. În cazul în care are nevoie de sprijinul meu, i-l acord. Totuși, mă aștept ca ambii copii să își repare relațiile fără prea mult ajutor.

5. *Îngăduința*

Oricât de grozavi am fi noi ca părinți, copiii tot vor face greșeli. Sunt și ei oameni. Adesea ne pedepsim copiii doar pentru că sunt oameni, pentru că au avut emoții și reacții umane, pe care nu le-au controlat perfect, dar nici noi, adulții, nu le controlăm perfect de fiecare dată. Uneori părinții răcnesc sau trântesc ușile din cauza frustrării și, într-adevăr, ne-am putea purta mai bine și ar trebui să încercăm să ne purtăm mai bine, însă la fel de adevărat este că nu suntem roboți. Câteodată viața este extrem de grea și ne pierdem cu firea. În astfel de momente nu avem nevoie de cineva care să ne dea lecții, ci de o persoană care să ne asculte și să ne înțeleagă; de multe ori, copiii au și ei aceeași nevoie. Nu ar trebui să le impunem standarde pe care noi înșine nu le putem atinge. Puteți avea așteptări înalte de la copii, însă fiți gata să le arătați îngăduință când este evident că au nevoie de ea. Toți greșim, iar corectarea constantă nu îi va face pe copii să fie mai puțin umani, după cum nici nouă nu ne suprimă natura umană.

Povești de succes

Îmi dau seama că o schimbare atât de radicală a felului în care îți disciplinezi copiii poate părea prea greu de acceptat la început. Poate ai impresia că va funcționa doar pentru unii copii, dar nu și pentru ai tăi, sau te temi că o abordare fără pedepse înseamnă copii nedisciplinați. Primesc

frecvent mesaje de la părinți încântați de progresele pe care le-au făcut copiii și familiile lor prin disciplină pozitivă, non-punitivă. Aș vrea să îți împărtășesc câteva dintre poveștile cititorilor mei, pentru a-ți ridica moralul și a te ajuta să faci această schimbare în bine cu inima deschisă.

Bailey mi-a scris ca să îmi relateze cum îi merge ei cu disciplina non-punitivă. „Mă uit în urmă cu uimire și constat că am ajuns la aproape trei ani și nu am fost nevoiți să-l pedepsim niciodată. Fără pauze de tăcere. Fără înjosiri sau țipete. Fără bătăi sau alte pedepse fizice. Chiar îl disciplinăm și îl educăm respectându-i demnitatea de ființă umană și nu este deloc prost-crescut! Oamenilor le face plăcere să-l aibă în preajmă și nouă la fel. Mai mult decât am fi crezut vreodată, ne bucurăm de el, ne bucurăm că suntem părinți. Este absolut remarcabil, suntem uimiți."

Jessica face parte din comunitatea mea de pe Facebook. Ea mărturisește: „Îmi plac sfaturile fenomenale de aici și felul în care au schimbat dinamica familiei mele. Am trei copii, pe care îi cresc singură. Cu ajutorul recomandărilor și al tehnicilor de pe această pagină [de Facebook], am reușit să îmi îndrum copiii printr-o abordare mult mai sănătoasă și mai plăcută decât tirania. Acum mă simt puternică și capabilă să transform orice ceartă, minciună, purtare urâtă sau izbucnire într-o ocazie de apropiere sufletească și de învățare din iubire. Pentru mine este un dar mai mult decât neprețuit."

Crystal are de împărtășit o poveste fabuloasă. Mă bucur de fiecare dată când îmi scriu cititori cu copii mai mari, pe care i-au crescut cu parenting pozitiv de la vârste fragede. Iată ce scrie Crystal: „Am aplicat practici blânde de creștere a copiilor, fără pedepse ori recompense, nu am

dat în el niciodată și probabil că am ridicat glasul de cel mult zece ori. Am avut multe discuții și limite rezonabile. Când era la grădiniță, deseori mi-a fost greu să mă conving că e bine pentru el să exploreze și să forțeze limitele. M-am străduit să am mereu în vedere scopul pe termen lung. Acum, toată lumea îmi spune cât de politicos, îndatoritor și grijuliu este băiatul meu. Se descurcă de minune la școală și își face prieteni ușor. Serios, nici măcar nu e nevoie să discut despre comportamentul lui, din simplul motiv că nu se poartă urât niciodată, și cred că totul se datorează bazei solide de respect reciproc pe care i-am creat-o când era mai mic. Sfatul meu ar fi să faceți în continuare ce știți că dă rezultate și să aveți mereu în vedere scopurile voastre pe termen lung. Văzându-l acum, la 11 ani, cum interacționează cu băiatul nostru cel mic, care abia învață să meargă, constat că folosește exact aceleași abordări pe care le-am aplicat noi în cazul său. Îmi place că este blând cu frățiorul lui pentru că pur și simplu reproduce felul în care a fost tratat."

Rachel mi-a scris despre reușita ei: a înlocuit metoda ignorării cu alinarea. „Când băiețelul meu are un acces de furie, îl duc în patul lui și stau întinsă lângă el până se oprește din plâns. Îl alin și îl strâng în brațe. Se liniștește foarte repede. Când văd că este calm, îl întreb dacă se simte pregătit să vorbească despre cele întâmplate. Întotdeauna aștept până se simte pregătit. Îmi spune de ce s-a supărat, iar eu îl ascult și îmi exprim compasiunea. De asemenea, îl ajut să își exprime sentimentele dacă îi este greu să explice. După aceea discutăm, încercând să ne dăm seama ce poate face mai bine, data viitoare, fiecare dintre noi. Această metodă a funcționat de minune în casa noastră.

Copilul reacționează mult mai bine la ea. Acum chiar prea mai avem ocazia să o folosim."

Mary și-a împărtășit pe pagina mea de Facebook povest de succes legată de tehnica alinării: „O aplicăm de apro pe un an și jumătate și a făcut minuni în ceea ce priveș frecvența acceselor de furie și durata supărării. Efecte au început să se vadă abia după vreo două luni, dar ne- schimbat viața!"

Sper să aud de la cât mai mulți dintre voi povești ca a lu Jennifer. „Parentingul pozitiv a schimbat întreaga dina- mică a familiei noastre. Simt că a creat legături mult mai strânse, benefice, între mine și soțul meu. Pentru că ne concentrăm asupra lucrurilor bune din fiecare situație, copiii noștri pot vedea ce înseamnă o relație sănătoasă", spune ea.

La final vă voi reda un comentariu pe care mi l-a trimis Erica: „Parentingul pozitiv, care m-a învățat să plec de la premisa că în spatele faptelor copiilor mei există intenții bune, nu a schimbat doar felul în care îmi cresc copiii, ci și sentimentele mele față de oameni în general. Îl aplic de 15 ani deja, copiii mei având 13, 15, 18 și 20 de ani. Cei mari confirmă diferența oricui este dispus să asculte."

Vă invit să îmi vizitați pagina de Facebook, Positive Parenting: Toddlers and Beyond, și să îmi împărtășiți poveștile voastre de succes. Mă bucur când aflu despre părinți ale căror relații au fost transformate de parentingul pozitiv. Abia aștept să vă cunosc!

Întrebări pentru discuții

1. Când copilul tău are un comportament inadecvat, cine își asumă răspunderea?

2. Vi se pare logică disciplina axată pe soluții? Discutați despre posibile consecințe în cazul unui copil care primește pedepse, în comparație cu copilul căruia i se încredințează răspunderea de a-și repara singur greșelile.
3. Planifică modul în care vei răspunde conștient – nu în care vei reacționa – când te vei confrunta din nou cu comportamentele care îți dau cele mai mari bătăi de cap. Gândește-te la modalități de rezolvare a problemei. Cere-i ajutorul copilului pentru a o rezolva.
4. Ești gata să treci de la ignorare la alinare? Încearc-o pe aceasta din urmă timp de două luni și, dacă nu apare nicio schimbare evidentă în bine, poți reveni oricum la disciplinarea prin ignorare.

Pune în practică

Așa cum am promis, îți voi da câteva exemple de utilizare a disciplinei axate pe soluții.

Categoria de vârstă: copii mici și preșcolari

Scenariul 1

Emma are un an și jumătate și vrea să exploreze prizele. Un „nu" sever nu a descurajat-o și voi încă nu v-ați pus protecții pentru prize în casă! Un prieten îți spune să îi dai peste mână, dar nu ți se pare o idee prea bună. Ce poți face?

Pasul 1: Privește dincolo de comportament. Ce îl determină? La această vârstă, este destul de ușor să ne dăm seama. Cauza este simpla nevoie a copilului de a-și explora

mediul. Emma este curioasă și nu înțelege că acel „nu" înseamnă pericol.

Pasul 2: Disciplinează-te tu în primul rând. Când vine vorba despre siguranță, este evident că nu vei recita o mantra după ce respiri adânc de cinci ori; trebuie să îndepărtezi copilul de pericol. O posibilitate ar fi să rostești ferm „Stai!" pentru a-i capta atenția până ajungi la ea. A-i striga ceva copilului cu scopul de a-i semnala un pericol nu înseamnă a striga *la* copil.

Pasul 3: Apropie-te sufletește de copil. În scenariul de față, nu faci decât să îți ferești copilul de pericol și să îl deprinzi cu o limită. Nu suferă o criză emoțională, deci, cel mai probabil, te simte deja aproape.

Pasul 4: Găsește o soluție. Definește limita, folosind cuvinte simple. „Nu ai voie la priză. Doare!" Subliniază ideea prin expresii faciale exagerate, de exemplu făcând ochii mari și strângând din buze ca să exprimi durerea. Ideal ar fi să îi distragi atenția cu ceva, dar dacă ai de pregătit cina, un al doilea copil în grijă sau încă o sarcină presantă, îți trebuie o altă soluție. În cazul în care se întoarce la priză, ia-o în brațe direct și du-o într-o zonă sigură, de pildă în pătuțul ei sau în țarcul de joacă, unde va rămâne până termini ce aveai de făcut. Dacă plânge, arată-i că o înțelegi. „Nu voiai în pătuț. Știu. Dar priza îți face rău! Nu vreau să te doară."

Pasul 5: Regenerați-vă și reapropiați-vă. Cât mai curând cu putință, ia-o din țarc sau din pătuț, dezmiard-o puțin și joacă-te cu ea. Mergi apoi și cumpără niște protecții pentru prize – vă vor scuti de o sumedenie de necazuri!

Scenariul 2

Ben, băiețelul vostru în vârstă de trei ani, are un acces de furie de toată frumusețea chiar în mijlocul raionului, pentru că nu vrei să îi cumperi jucăria dorită.

Pasul 1: Privește dincolo de comportament. Evident, copilul este foarte supărat. Oare mai are și o altă problemă? Să fie oboseala? Foamea? Nu uita să *cauți o motivație pozitivă*. Chiar nu încearcă să te facă de rușine în ultimul hal.

Pasul 2: Disciplinează-te. Respiră adânc de câteva ori. Probabil că nici măcar nu este cel mai interesant lucru pe care l-au văzut ceilalți cumpărători pe ziua de astăzi.

Pasul 3: Apropie-te sufletește de copil și calmează-l. Ce bine ar fi dacă marile magazine ar avea câte o zonă de calmare! „Ben, îți dorești mult jucăria. Te înțeleg." (Te sfătuiesc să ții mereu în geantă o minge antistres, un carnețel și un creion sau o cărticică de colorat/de activități.) Tratează-l cu empatie. Dezmiardă-l. Evită amenințările. În funcție de temperamentul copilului, poți încerca diverse variante. Unii copii se calmează dacă li se recunosc sentimentele și sunt ținuți în brațe. Alții pot fi potoliți cu ajutorul imaginației. „Este într-adevăr o jucărie senzațională! Mi-aș dori s-o putem cumpăra. Cum ar fi să putem cumpăra toate jucăriile de pe rafturile astea? Uau! Cu ce ne-am juca mai întâi?" Pe alți copii, însă, nu putem decât să îi scoatem din magazin, urgent. Du-l la mașină și așteaptă să se liniștească. Dacă ai căruciorul plin cu produse, s-ar putea să fie nevoie să îl lași în pace și să împingi mai departe căruciorul, cu copilul plângând în el. Eu nu te voi judeca. Majoritatea nu ar face-o.

Pasul 4: Găsește o soluție. Esențial este să nu îl etichetezi drept plângăcios și să nu cumperi jucăria! Arată-i că

înțelegi ce simte, dar nu ceda pretențiilor lui doar pentru a-i potoli furia. Nu este necesar să îi ții o predică în mașină și nici să îl pedepsești când ajungeți acasă. Nu a obținut jucăria. Ai menținut limita. Este suficient. Când vezi că este calm, puteți discuta despre ce ar putea face ca să își gestioneze mai bine frustrarea și mânia data viitoare când nu va obține ceea ce își dorește.

Pasul 5: Regenerați-vă și reapropiați-vă. Incidentul s-a încheiat. Faceți-l uitat, găsind o modalitate de a râde și de a vă distra împreună.

Scenariul 3

Copiii voștri, unul de cinci ani și celălalt de trei, se ceartă pe o jucărie. Din nou!

Pasul 1: Privește dincolo de comportament. Încă nu au capacitatea de a-și aplana conflictele. Se capătă în timp!

Pasul 2: Disciplinează-te. Precis poți gestiona situația, cu multă delicatețe și maturitate. Respiră adânc. Rostește-ți mantra.

Pasul 3: Calmează copiii și apropie-te sufletește de ei. Dacă se ceartă, trebuie separați. Asigură-te că stau un timp departe unul de celălalt, pentru a se potoli.

Pasul 4: Găsește o soluție. După ce se potolesc, încercați masa păcii sau stați pur și simplu pe canapea cu toții și discutați despre soluții. Copilul de cinci ani ar trebui să aibă capacitatea de a contribui cu idei de rezolvare a problemei. Dacă nu, vino tu cu idei. Ar vrea să se joace pe rând, după ceas? Ar fi dispus unul dintre ei să-și găsească altceva de făcut? Este nevoie să le iei jucăria? Spune-le că, dacă mai izbucnește vreo ceartă din cauza jucăriei, vor

rămâne fără ea până când vor fi capabili să se joace pașnic, pentru că relațiile sunt mai importante decât jucăriile.

Pasul 5: Regenerați-vă și reapropiați-vă. „Știu că vă iubiți foarte mult. Nu este prea plăcut când vă certați. Vreți să facem acum ceva distractiv toți trei?"

Categoria de vârstă: peste cinci ani

Scenariul 4

Fetița voastră în vârstă de șase ani strigă că te urăște când nu îi permiți să încalce o limită stabilită anterior.

Pasul 1: Privește dincolo de comportament. Este mânioasă din cauza limitei și încă nu se poate controla prea bine. Are nevoie de ajutorul tău pentru a gestiona acest sentiment covârșitor.

Pasul 2: Disciplinează-te. Fraților, ăsta da declanșator emoțional! Asemenea cuvinte dureroase pot frânge inima unui părinte. Simți imediat nevoia să sari la copil. Sau să plângi. Cel mai bine este să pleci îndată. „Mă doare sufletul. Voi lua o pauză de tăcere. Ar trebui să faci și tu același lucru."

Pasul 3: Calmează copilul și apropie-te sufletește de el. Când te simți din nou în stare să îi vorbești, îi poți spune următoarele: „Înțeleg că te-ai enervat pe mine. Nu e bine să-mi vorbești așa. Te iubesc și m-a durut când am auzit acele cuvinte."

Pasul 4: Găsește o soluție. A venit momentul să îi pui întrebările care o vor ajuta să găsească soluția. De ce mi-ai spus așa ceva? Cum te-ai simțit după aceea? Cum crezi că m-am simțit eu? Cum vei repara situația? Ce vei face data viitoare când te vei enerva pe mine? Dacă relația voastră

se bazează pe apropiere sufletească și pe încredere, nu vor fi necesare alte măsuri. Îi va fi de ajuns să își dea seama că te-a rănit foarte tare.

Pasul 5: Regenerați-vă și reapropiați-vă. „Deși m-ai făcut să sufăr, eu tot te iubesc foarte mult și nimic nu va schimba asta vreodată. Te iert pentru ce mi-ai spus și știu că n-ai vorbit serios." Faceți împreună ceva care să umple cu iubire rezervoarele emoționale ale amândurora.

Repetă acest proces ori de câte ori este necesar să corijezi comportamentul copilului. Când îl aplici suficient de des încât devine un obicei, copiii încep automat să caute soluții. Experiența m-a învățat că este mai simplu cu copiii mai mari. Odată, pe la opt ani, fiul meu a ieșit valvârtej din cameră, trântind ușa, în urma unei mici probleme de comunicare între noi. Mă lovise la picior din greșeală, iar reacția mea la durere îl făcuse să creadă că m-am supărat pe el. Fiind extrem de sensibil, a simțit nevoia să se izoleze și a șters-o. Fratele lui, care avea șase ani atunci, mi-a spus: „Stai liniștită, mami! Mă ocup eu." S-a dus după el și i-a pus întrebările obișnuite. Chiar s-a descurcat de minune! Băiatul cel mare a venit la mine și imediat mi-a cerut iertare pentru că trântise ușa, apoi am vorbit despre reacțiile noastre.

Uneori poate fi necesar să confiști o jucărie care a fost aruncată sau a devenit motiv de ceartă, să privezi copilul de un dispozitiv electronic dacă nu respectă limitele stabilite sau să îl pui să muncească pentru a înlocui ceva. Toate acestea sunt consecințe logice și nu vreau să rămâi cu sentimentul că nu trebuie să le folosești în educația copilului, dacă ți se par potrivite. Pedeapsa este o consecință fără legătură cu fapta, menită să îl facă pe copil să sufere pentru că a greșit.

Intenția este cu totul alta în cazul pedepsei. Consecințele care au sens și care sunt puse în practică în scopul educării nu îi vor face rău copilului. Mai rău ar fi dacă ar crește cu impresia că alegerile greșite nu au niciun fel de consecințe. Când o anumită parte a soluției implică o consecință logică, important este ca, la final, să asiguri regenerarea și să te reapropii de copil.

Creează un borcan de calmare: într-un borcan cu capac sigilabil, introdu o cană de apă fierbinte, două linguri de lipici cu sclipici și colorant alimentar; adaugă sclipici după plac. Fixează capacul borcanului cu ajutorul unui pistol de lipit la cald. Lasă borcanul în zona de calmare. Rotirea sclipiciului are adesea un efect deosebit de liniștitor asupra copiilor supărați, deci învață-l pe cel mic să agite ușor borcanul și să urmărească sclipiciul, care se așază treptat. Recomandare: pentru ca rotirea să dureze mai mult, adaugă o parte de sirop de porumb la trei părți de apă.

CAPITOLUL 10

Cele mai mari provocări pentru părinți și cum să le faci față prin parenting proactiv

Copiii au nevoie de dragoste, mai ales atunci când nu o merită.

HAROLD HULBERT

În cadrul unui studiu recent, am întrebat peste nouă mii de părinți care sunt principalele comportamente care îi fac să își piardă controlul. În acest capitol voi vorbi despre primele cinci purtări problematice din clasamentul alcătuit, punând accentul pe parentingul proactiv, unul dintre principiile de bază ale parentingului pozitiv. Printr-o atitudine proactivă, preîntâmpinând fără ocolișuri cele cinci comportamente, te poți asigura că nu îți vei pierde controlul din cauza acestor provocări.

Am afirmat de la bun început că aceasta nu este una dintre cărțile care te învață cum ar trebui să îți disciplinezi copiii. Îți ofer sfaturile de mai jos doar pentru a te îndruma în procesul de trecere de la practicile educației convenționale la parentingul pozitiv, pentru că am constatat că le sunt utile părinților la începutul acestei călătorii. Repet însă, nimeni nu îți cunoaște copilul mai bine decât tine; în ceea

ce îl privește, tu ești expertul. Cel mai important sfat pe care ți-l pot da este să îți asculți mereu inima.

I. Agresivitatea

Prima pe lista celor mai problematice purtări este agresivitatea. Se pare că nimic nu ne scoate la iveală propriul comportament agresiv așa cum o fac momentele în care suntem martorii agresivității copiilor noștri. Creierul reptilian întâlnește un alt creier reptilian. Când tratăm agresivitatea cu agresivitate, lovind copilul care a dat în fratele lui, de exemplu, nimeni nu deține cu adevărat controlul și, mai grav, mesajul transmis este acela că agresivitatea reprezintă un răspuns admisibil. În astfel de situații trebuie să pui în aplicare ceea ce ai învățat în capitolul 2: să te disciplinezi mai întâi pe tine. Asigură-te că îți controlezi emoțiile și că răspunzi în loc să reacționezi.

Pentru a aborda agresivitatea ca un părinte proactiv, ai grijă ca disciplina pe care o aplici să nu îi producă anxietate sau frustrări copilului tău. Frica se manifestă adesea ca agresivitate, așadar, dacă metodele tale de disciplinare stârnesc frică, s-ar putea să o vezi ieșind la iveală în comportamentele agresive ale celui mic. În loc de pedepse, folosește-te de alinare și de rezolvarea problemelor. Apoi dezvoltă inteligența emoțională a copilului. Ajută-l să își denumească și să își înțeleagă emoțiile și învață-l să se controleze; astfel, va avea mai puține frustrări, ceea ce reduce riscul de agresivitate. Mai mult, când îl lași să se sprijine pe dragostea ta, când știe că nimic nu i-o poate lua, copilul se simte în siguranță, te simte aproape, iar sentimentele care îi stârnesc agresivitatea se diminuează.

Este important să ne dăm seama că un copil agresiv nu este un copil „rău". În multe cazuri, este un copil speriat, rănit sau care nu mai simte apropierea sufletească. La vârste foarte fragede, copiii încă nu au conștiința de sine sau capacitatea de exprimare de care ar avea nevoie ca să ne spună ce probleme au, uneori neștiind nici ei precis. De asemenea, încă nu au abilitățile mintale necesare pentru a cântări posibilele consecințe ale propriilor acțiuni. La copiii mai mari, agresivitatea poate fi un paravan în spatele căruia se ascund sentimente mai vulnerabile, precum frica, vina, anxietatea sau rușinea.

În cazul copiilor foarte mici, sub cinci ani, abordarea trebuie să fie simplă și directă. Scoate copilul agresiv din situația respectivă. Oferă-i o pauză de alinare (așezându-l lângă tine sau pe genunchi) și enunță limita. „Nu ai voie să lovești. Doare. Până te liniștești, am grijă să fii în siguranță și tu, și toată lumea." Obiectivul principal este să faci ordine în creierul copilului, pentru că, nu uita, dacă a recurs la un comportament agresiv, înseamnă că are creierul în starea de „luptă sau fugi" și nu va putea asimila lecția ta până când nu se calmează, reușind să acceseze din nou funcțiile creierului superior.

Știu că această metodă poate părea o răsplată, un timp de alint cu părintele imediat după ce copilul lovește pe cineva. Gândește-te așa: când te enervezi și apelezi la un prieten ori la partenerul de viață pentru a discuta sau când iei pur și simplu o pauză în care încerci să te calmezi pentru a nu da frâu liber sentimentelor, acea discuție sau pauză este o răsplată pentru mânia ta? Nu, este un mijloc de gestionare a emoțiilor, o abilitate importantă pe care trebuie să ne-o însușim cu toții. În acel interval de timp, îți poți manifesta empatia față de emoțiile copilului, ajutându-l totodată să

verbalizeze ceea simte și ceea ce l-a înfuriat. Astfel îi cultivi inteligența emoțională.

Când mânia copilului dispare, enunță din nou, cu blândețe și fermitate deopotrivă, regula „anti-lovire" și discutați despre alternative (ar fi putut pleca de la locul conflictului etc.) și despre ce se va întâmpla dacă va mai lovi (va fi dus acasă, deci nu va mai putea să se joace cu acei copii în ziua respectivă, de exemplu). Nu uita că fiul sau fiica ta nu are nici cinci ani. Va mai trece un timp până va învăța să își controleze bine emoțiile. Ultimul lucru pe care ți-l dorești este să-i pui eticheta de „obraznic" sau „agresiv". După cum spuneam, copiii se văd prin ochii părinților și încearcă să le îndeplinească așteptările (pozitive sau negative), indiferent de rezultat.

De asemenea, este important să te obișnuiești să cauți cauza profundă a fiecărui comportament. O consecință este doar un pansament temporar, dar adevărata vindecare se produce prin identificarea și tratarea cauzei profunde. Dacă observi că agresivitatea copilului tău este determinată de gelozie, poți trata gelozia, iar agresivitatea se va atenua.

Între cinci și opt ani, funcțiile executive ale creierului se îmbunătățesc și copiii pot începe să rezolve probleme. În acest fel li se dezvoltă simțul răspunderii, inteligența emoțională și abilitățile de gestionare pozitivă a conflictelor. Iată un exemplu:

Brenna are șase ani și tocmai a plesnit-o pe sora ei mai mică. După ce te asiguri că mezina nu a pățit nimic grav, o iei pe Brenna deoparte pentru alinare. „Regula noastră spune să nu lovim. Povestește-mi ce s-a întâmplat." Brenna îți explică: surioara ei o sâcâia. În continuare îi poți vorbi

astfel: „Care sunt cele trei lucruri pe care am stabilit că le poți face când te superi? Poți să respiri adânc de mai multe ori. Poți să te duci în altă parte. Poți să-mi ceri mie ajutorul. Dar nu ai voie să dai în sora ta. Hai, spune-mi și tu cele trei lucruri pe care le poți face." Ascult-o în timp ce ți le repetă. „Bine, așa este. Deci, data viitoare când te mai necăjește sora ta, ce vei face?" Drept răspuns, Brenna va indica probabil una dintre cele trei tehnici de calmare. „Bine. Acum cred că sora ta este supărată fiindcă ai lovit-o. Uite ce față are! Ce îți spune expresia ei? Cum vei repara situația?" Dacă fetița nu are nicio idee, sugerează-i tu câte ceva. „Ai putea să-i scrii un bilețel sau să-i faci un desen sau să-i ceri iertare și să o iei în brațe. Ce crezi că o va face să se simtă mai bine?" O asemenea abordare o învață că este singura răspunzătoare pentru repararea răului pe care l-a făcut și îi oferă instrumentele necesare în acest scop.

În cazul în care copilul a depășit vârsta de opt ani și are un comportament agresiv, află ce se petrece înăuntrul lui. Ce ascunde acea agresivitate? Dacă ți se pare că purtările agresive ale copilului sunt extrem de violente sau subite și contrare firii sale, cere sfatul unui specialist.

II. Smiorcăitul

Pentru unii părinți, smiorcăitul este acea voce diferită pe care o folosește copilul când vrea ceva. Pentru alții, copilul se smiorcăie atunci când cere neîncetat să i se îndeplinească o dorință după ce a fost refuzat. Fără îndoială, ambele tipuri de smiorcăit îi pot irita pe părinți, așa că vom discuta despre ele pe rând.

Smiorcăitul ca voce diferită folosită de copil este, de fapt, o formă mai matură de plâns. Potrivit oamenilor de știință,

creierul nostru este programat să reacționeze la plânsetele bebelușilor. Mai precis, centrii emoționali din creier se activează în aproximativ o sută de milisecunde atunci când auzim plânsul![34] Smiorcăitul nu este decât următorul nivel după plâns, provocându-ne și el o reacție viscerală care ne împinge să facem ceva pentru a-l opri. Doar că acum nu mai vedem în fața noastră un prunc neajutorat. În general, percepem comportamentul copilului ca pe o încercare de a ne manipula, pentru că – nu-i așa? – așa ni se spune dintotdeauna. Probabil ai observat că am vorbit des despre percepție, iar motivul este următorul: felul în care ne percepem copiii este esențial pentru felul în care interacționăm cu ei. Dacă reușim să înlocuim sentimentul că suntem manipulați și să vedem doar un omuleț care încearcă să își asigure satisfacerea nevoilor (ceea ce și face orice copil), vom putea întâmpina o astfel de situație cu mai mult calm și vom fi niște profesori mai buni pentru cei mici.

Chiar dacă numeroși experți ne recomandă să ignorăm pur și simplu copilul atunci când se smiorcăie, eu cred că ignorarea celor apropiați nu aduce nimic bun relațiilor noastre. Haide, așadar, să trecem în revistă câțiva pași concreți pe care îi poți face în situațiile în care copilul tău se smiorcăie:

1. Ascultă. De multe ori, cei mici nu vor decât să se simtă ascultați și înțeleși. Dă dovadă de empatie față de supărarea copilului. Poate îți vine greu, în condițiile în care creierul îți poruncește: „Oprește-l!" Pe de altă parte, cu cât exersăm mai mult empatia, cu atât ne este mai la îndemână.
2. Caută motivul din spatele comportamentului. Copiii au tot felul de motive pentru care se smiorcăie,

iar smiorcăitul lor poate fi un strigăt de ajutor sau expresia nevoii stringente de apropiere sufletească. Poate fi doar descărcarea unor sentimente refulate sau un semn că prichindelul este obosit, copleșit ori înfometat. Încearcă să satisfaci nevoia din spatele comportamentului, dacă o poți desluși, iar comportamentul va înceta.

3. Dezmiardă-l și râdeți mult împreună, preventiv. Știai că râsul eliberează exact aceleași sentimente negative acumulate ca și plânsul? Dacă în fiecare zi petreceți o bucată de timp chicotind împreună cu el și apropiindu-vă sufletește, smiorcăitul se va reduce.

Să spunem că ai un copil ceva mai mare și bănuiești că se smiorcăie doar fiindcă are impresia că, dacă te cicălește, o să cedezi doleanțelor sale. Recomandările de mai jos te vor ajuta să curmi din rădăcină acest gen de smiorcăit și să îi oferi copilului abilități de comunicare mai bune, care îl vor face să se simtă mai puternic.

1. Arată-i care este diferența dintre o voce puternică și o voce smiorcăită. Poate nici nu conștientizează că se folosește de o voce smiorcăită. Poți ilustra diferența în timp ce animați marionete sau alte jucării. Când începe să spună ceva cu vocea smiorcăită, roagă-l să își folosească vocea obișnuită.
2. Oferă-i posibilitatea de a deține un oarecare control. Unii copii se smiorcăie pentru că se simt neputincioși. Asigură-te că al tău știe că este un membru valoros al familiei și lasă-l să facă alegeri pe tot parcursul zilei, astfel încât să simtă că își poate controla, într-o oarecare măsură, viața de zi cu zi.

3. Cultivă-i abilitățile de negociere. Astfel se va atenua sentimentul de neputință care provoacă smiorcăitul, iar copilul tău va căpăta o deprindere importantă. Învață-l să își exprime respectuos nevoile și dorințele și să caute soluții mulțumitoare pentru toți cei implicați. Dacă vrea să meargă în parc și tu trebuie să pregătești cina, poți negocia astfel încât să te ajute cu cina și apoi să îl duci în parc. Știind că îl vei asculta și că îi vei lua în serios nevoile și dorințele, copilul se va simți mai important și mai apropiat de tine, iar nevoia de a se plânge va dispărea.
4. Nu ceda. Odată ce ai stabilit că vei lua în considerare cererile copilului tău, ai stabilit și că „nu" este o frază încheiată. Eu le explic copiilor mei: „Voi spune mereu «da» când voi putea, dar când spun «nu», înseamnă «nu»." Dacă îmi cer și a doua oară același lucru, le spun doar atât: „M-ați întrebat deja și v-am răspuns." Când își dau seama că răspunsul nu se va schimba, smiorcăitul încetează.

O atitudine proactivă în scopul preîntâmpinării smiorcăitului înseamnă:

- Oferirea posibilității de a alege.
- Validarea emoțiilor.
- Semnalarea diferenței dintre o voce obișnuită și o voce smiorcăită.
- Invocarea imaginației copilului. Dacă se smiorcăie că vrea să meargă în parc, deși este o zi ploioasă, spune-i ceva de genul acesta: „Pun pariu că ai vrea să oprim ploaia cu un dans caraghios și apoi să folosim un föhn uriaș ca să uscăm lumea întreagă. Ar fi bun un föhn?"

III. Neascultarea

Când părinții afirmă „copilul meu nu ascultă", de obicei sensul este „copilul nu face ce-i spun eu, când îi spun eu". Am dreptate? Din câte am observat, copiii ascultă aproape tot timpul (încearcă să șoptești ceva la întâmplare când crezi că nu ascultă); pe de altă parte, se prea poate să nu reacționeze, ceea ce este frustrant. Ne dorim din partea copiilor să coopereze fără să fim nevoiți să le cerem de cinci ori același lucru. Deci cum ar trebui să procedăm pentru a ne îndeplini această dorință?

Ironia face că tocmai felul în care noi, părinții, încercăm de obicei să obținem cooperarea copiilor îi determină pe cei mici să ne ignore. Cicălelile, predicile și ordinele nu contribuie cu nimic la încurajarea cooperării. Pedeapsa ori amenințarea cu pedeapsa poate forța copilul să acționeze, dar aceea nu este cooperare adevărată.

Ironia face că tocmai felul în care noi, părinții, încercăm de obicei să obținem cooperarea copiilor îi determină pe cei mici să ne ignore.

Păstrați în permanență o legătură strânsă. Dacă ai un copil care ascultă rareori (mai exact, care nu prea face ce-i ceri), ar putea fi necesar să te apropii mai mult de el. În general, oamenii vor să îi ajute pe alții atunci când au sentimente pozitive față de respectivele persoane și față de ei înșiși. Cât timp ai petrecut cu copilul în ultima perioadă? Următorul pas ar fi să te gândești ce așteptări ai de

la el și cât de mari sunt ele. Când copilul construiește o minunăție din piese de Lego și tu îi ceri să se oprească și să facă baie, este de înțeles dacă nu se grăbește să îți facă pe plac. Mintea sa este complet absorbită de joacă și celor mai mulți dintre copii le este greu să schimbe macazul repede. Tratează-l cu tact și respect, așa cum ai vrea să te trateze și alții pe tine. „Văd că-ți iese un turn grozav. Vreau să faci o baie peste zece minute." Atenționează-l încă o dată cu cinci minute înainte de baie. Această strategie îi lasă timp să facă tranziția și este, în general, o dovadă de respect. Știi cum te simți atunci când fiul sau fiica ta îți mai cere un suc exact când întreaga atenție îți este absorbită de altceva? Poartă-te cuviincios cu copilul, ca să învețe și el să se poarte la fel cu tine.

Uneori este urgent. Înțeleg. Dacă un lucru trebuie făcut neapărat și nu suferă amânare, iată câteva sfaturi pentru stimularea cooperării.

1. Vorbește-i pe un ton ferm și respectuos, de la o distanță potrivită pentru o conversație. Dacă îi dai ordine pe un ton răstit, din celălalt capăt al încăperii sau al casei, eficiența spuselor tale va fi mult mai mică decât dacă te duci la el, îi captezi atenția prin inițierea contactului vizual și abia apoi îi vorbești.
2. Începe frazele cu „vreau" în loc de „vrei". „Vrei să-ți strângi jucăriile acum?" lasă loc de refuz. Este o întrebare, nu o solicitare. „Vreau să-ți strângi jucăriile acum" îi transmite copilului că nu are rost să negocieze.
3. Cere o singură dată, apoi acționează. Puține situații sunt mai iritante decât aceea în care îi ceri copilului de mai multe ori să facă un lucru și nu primești

niciun răspuns. Prin urmare, nu i-l mai cere de atâtea ori. Formulează-ți cererea o singură dată, pe un ton blând și respectuos, exprimându-te concis și clar și asigură-te că te privește în ochi sau măcar că te ascultă, întrebându-l dacă a auzit ce i-ai cerut. Dacă nu face ce i s-a spus, acționează. Mai precis, dacă l-ai rugat să își pună hainele la locul lor și nu a făcut-o, du-te la el, privește-l în ochi și spune-i: „Este timpul să-ți pui hainele la loc." Condu-l la teancul de rufe și asigură-te că termină înainte să ieși din cameră. Da, știu că este nevoie de mult efort și îmi dau seama că ți-ai dori să se conformeze de la început fără să fie nevoie să îl supraveghezi, dar, pe termen lung, este mai eficient să procedezi așa. Dacă îi ceri ceva o singură dată și apoi acționezi, copilul va înțelege foarte repede că te aștepți să asculte încă de prima oară. În cazul în care problema persistă, întoarce-te de unde ai plecat: la relație. Dacă insiști cu cererea până ajungi să îți pierzi controlul și să țipi, copilul începe să înțeleagă că nu trebuie neapărat să miște vreun deget până nu te răstești. Așadar, depunând ceva mai mult efort la început, te scutești de numeroase momente frustrante în viitor.

O atitudine proactivă în scopul preîntâmpinării problemelor legate de cooperare înseamnă:

- Concentrarea eforturilor în vederea păstrării unei legături strânse.
- Atenție dedicată tranzițiilor și timp adecvat acordat copilului pentru a se conforma.
- Evitarea repetării la nesfârșit. Pentru a-ți învăța co-

pilul să asculte, acționează după un interval de timp rezonabil de la prima solicitare, timp în care ar fi trebuit să se conformeze.

IV. Accesele de furie

Nu accesele de furie ca atare, ci *percepția* noastră asupra lor este cea care ne enervează. Le percepem drept sfidare, manipulare sau răzgâială. Adevărul este că majoritatea acceselor de furie, în special la vârste fragede, sunt doar un mijloc prin care copilul exprimă emoții care au devenit prea greu de gestionat. Copiilor nu le place să aibă accese de furie, așa cum nici nouă nu ne place să asistăm la ele. Dacă ne schimbăm percepția asupra acceselor de furie și, în loc de sfidare, identificăm un strigăt de ajutor, putem aborda un atare comportament într-o manieră care îi va fi de ajutor copilului și, totodată, ne va consolida relația cu el.

Explorând puțin domeniul dezvoltării copiilor, descoperim că le lipsește autocontrolul din cauza subdezvoltării cortexului prefrontal, acea parte a creierului care dirijează emoțiile și conduita socială. Mai concret, copilul tău simte o emoție puternică, precum frustrarea, mânia sau tristețea, și, neștiind cum să o gestioneze, creierul îi intră într-o stare de panică, numită „luptă, fugi sau îngheață". Ni s-a întâmplat tuturor. Ai trântit vreodată o ușă din pricina unei supărări prea mari? Dacă adulților le este greu să își controleze emoțiile în permanență, imaginează-ți cu cât mai greu trebuie să le fie copiilor, care încă învață și se dezvoltă.

Sfatul convențional este să ignorăm copiii în timpul acceselor de furie, însă, procedând astfel, le transmitem că nu le suntem alături când sunt supărați sau, mai rău, că îi

acceptăm și îi dorim în preajma noastră doar atunci când sentimentele manifestate de ei ne sunt pe plac. Nimeni nu vrea să fie ignorat când suferă. Suntem ființe sociale cu o nevoie înnăscută de apropiere, așadar apropie-te sufletește de copilul furios, dacă se liniștește mai ușor așa. Ține-l în brațe până se eliberează de toate emoțiile negative. În cazul în care te temi că o asemenea atitudine va fi o „răsplată" pentru accesul de furie, amintește-ți o situație în care te-a copleșit supărarea, iar partenerul de viață sau un prieten te-a tratat cu empatie sau te-a strâns în brațe cât ai plâns. Gestul său ți-a stârnit dorința de a te supăra din nou? Firește că nu. Nimănui nu îi place să se necăjească sau să își piardă controlul. **Empatia oferită copiilor în timpul acceselor de furie nu le răsplătește comportamentul, ci le satisface o nevoie: nevoia de apropiere sufletească și de înțelegere.** Dacă ți se pare că afecțiunea și empatia nu fac decât să pună paie pe foc, retrage-te și lasă copilul să se descarce. Poți să îi comunici că vei fi prin preajmă când va fi pregătit pentru o îmbrățișare.

Empatia oferită copiilor în timpul acceselor de furie nu le răsplătește comportamentul, ci le satisface o nevoie: nevoia de apropiere sufletească și de înțelegere.

Deși este esențial să îți sprijini copilul când are un acces de furie, la fel de important este să nu îți schimbi poziția, dacă ea a fost cea care a declanșat revărsarea de emoție. Cedând în fața doleanțelor copilului, îl înveți că limitele

tale sunt negociabile. Menține limita, manifestându-ți totodată empatia față de sentimentele lui.

În cazul copiilor mai mari, la care cortexul prefrontal este mai bine dezvoltat, empatia exprimată în timp ce menții limita este în continuare importantă, pentru că îi transmite copilului următorul mesaj: „Te ascult, contezi." Simplul fapt că nu cedezi solicitărilor de la care a pornit accesul de furie îl va învăța rapid pe copil că printr-un asemenea comportament nu va obține ceea ce își dorește. Dacă accesul de furie nu este o revărsare de emoție autentică, ci mai degrabă o armă în lupta pentru putere, ignoră comportamentul, *nu copilul*. Mai precis, nu îl trata cu răceală în mod intenționat și, în același timp, nu reacționa în niciun fel la accesul de furie. Adoptă, pur și simplu, o atitudine neutră față de întreaga situație. Nu permite ca reacția emoțională a copilului să îți stârnească și ție o reacție emoțională. Dacă un copil de vârstă școlară are accese de furie care vădesc agresivitate – lovește cu pumnii sau cu picioarele, obișnuiește să arunce cu obiecte –, acesta este un semn că are nevoie de îndrumare pentru a-și gestiona emoțiile sau de alt tip de ajutor, în niciun caz de pedepse. Cât durează accesul de furie, asigură-te că toată lumea este în siguranță. Ar putea fi necesar să separi copilul agresiv de alți membri ai familiei. Îi poți spune: „Văd că ești foarte furios. Nu ai voie să lovești. Stai puțin în zona ta de calmare, până te liniștești." După ce trece furtuna, ocupă-te de purtările agresive. Explică-i copilului că îi pot fi acceptate sentimentele, dar nu și faptele. Învață-l să își gestioneze frustrarea și mânia respirând adânc, numărând, plimbându-se, bătând din palme ca să își descătușeze energia sau prin alte tehnici similare. Pedepsirea celor mici pentru accesele de furie nu îi ajută să învețe cum ar trebui să le

gestioneze. Până nu le oferim copiilor mijloace mai bune prin care să facă față emoțiilor puternice, nu ne putem aștepta să se descurce mai bine.

O atitudine proactivă în scopul preîntâmpinării acceselor de furie înseamnă:

- Luarea de măsuri pentru ca fiul sau fiica ta să se odihnească destul și să aibă suficientă activitate fizică.
- Cunoașterea și evitarea factorilor care declanșează accesele de furie (extenuare, foame).
- Utilizarea tehnicii de alinare sau a unei zone de calmare. Cu timpul, copilul va învăța să se calmeze de la început și să nu mai izbucnească.
- Dezvoltarea inteligenței emoționale. Când copilul va avea vocabularul necesar și capacitatea de a-și exprima emoțiile, accesele de furie se vor rări.

V. Răspunsurile obraznice

Modul în care părinții gestionează răspunsurile obraznice în primii ani ai copilăriei este hotărâtor pentru recurența sau dispariția problemei în anii următori. Toți copiii își provoacă părinții din când în când, însă, cultivând o relație bazată pe respect și pe apropiere sufletească, vei reduce mult riscul ca această atitudine să devină o problemă cronică de comportament.

Este important să ținem seama de faptul că în primii ani copiii abia încep să învețe cum să se separe de părinții lor și să își afirme personalitatea. Ceea ce mulți părinți iau drept răspunsuri obraznice se poate interpreta, la un nivel mai profund, ca fiind nevoia de autonomie a copilului. Prin

parenting pozitiv respectăm această nevoie și le oferim copiilor mijloace de comunicare adecvate și cuviincioase.

Cel mai important lucru pe care îl putem face, înainte de orice, este să fim un bun exemplu, adică un model de respect în interacțiunile cu copiii noștri. Dacă avem tendința să țipăm, o vor căpăta și ei. Dacă alegem să le ignorăm solicitările fără nicio explicație, vor învăța să le ignore, la rândul lor, pe ale noastre. Trebuie să fim exemplul lor de comunicare plină de respect.

Când cererile tale nu sunt negociabile, formulează-le ca afirmații, nu ca întrebări. Întrucât copiii mici au o gândire literală, dacă întrebi „Vrei să-ți pui jucăriile la loc?", copilul tău va înțelege că are de ales. Mai bine încearcă să spui: „Te rog să-ți pui jucăriile la loc acum". Dacă ți se răspunde „nu" sau „n-am chef", amintește-ți că fiul sau fiica ta își afirmă personalitatea și învață să își exprime părerile. Nu înseamnă că îi accepți refuzul și că strângi jucăriile în locul său, dar astfel înțelegi că nu este vorba despre o încercare de a te sfida și, în consecință, situația nu îți stârnește mânia.

Poți să inventezi un joc contracronometru pentru copiii mici sau să folosești fraze care încep cu „după ce", cum ar fi „*După ce* îți strângi jucăriile, poți ieși la joacă". În situația în care copilul continuă să te contrazică în privința unei limite deja stabilite, nu te lua la harță cu el. Confirmă-i că ai înțeles ce își dorește, validează-i sentimentele, explică-i raționamentul tău o singură dată și apoi încheie disputa cu o afirmație scurtă și politicoasă, precum „Ți-am răspuns deja" sau „Nu vreau să mă cert pe tema asta". Dacă primești din partea copilului tău replici dureroase ori insolente de tipul „Te urăsc" sau „Ești prost/proastă", trebuie să înțelegi

că mesajul pe care ți-l transmite de fapt este „Sunt supărat și nu știu să gestionez situația". Orice sentiment poate fi acceptat, însă nu și orice comportament; prin urmare, comunică-i copilului că îl asculți și îi înțelegi supărarea, dar că trebuie să găsească o altă cale de a și-o exprima. I-ai putea spune, de exemplu: „Nu este bine să-mi vorbești așa. Înțeleg că te-ai supărat, dar vorbește-mi fără să mă ataci. Dacă nu poți face asta chiar acum, ia o pauză și vino înapoi când ești gata." Nu face din țânțar armăsar și evită reacțiile dure. Cu timpul, dacă are parte de îndrumare corectă și de înțelegere, copilul tău va învăța să identifice sentimentele respective și să le exprime așa cum se cuvine.

Reține un lucru: copiii capătă abilități de aplanare a conflictelor numai dacă sunt implicați în conflicte! Dacă tu îți impui punctul de vedere în orice situație și copilul nu are nimic de spus, cum va învăța? Învățând să își comunice eficient percepția asupra situației, copilul dobândește o abilitate utilă, așa că uneori îl poți lăsa să exerseze. „De ce contează pentru tine?" „Ce alte idei mai ai?" „De aceea trebuie să refuz."

Următoarele trei principii sunt esențiale pentru a face față răspunsurilor obraznice.

1. Ascultă dincolo de cuvinte și identifică adevărata motivație a copilului, pentru a putea exclude atacul la persoană. Așa ți se dezactivează declanșatorul emoțional reprezentat de lipsa de respect.
2. Dă dovadă de empatie, arătându-i copilului că îl asculți și că îți pasă de sentimentele și dorințele lui (comportament pe care îți dorești, probabil, să îl adopte și el), și, în același timp, menține limita. Astfel, lupta pentru putere încetează.

3. Ascultă cu multă receptivitate. Dacă ai disponibilitatea de a-ți asculta copilul până la capăt și poate chiar de a te răzgândi după o dezbatere pe cinste, nu ești un părinte slab. Ești un părinte flexibil, rațional și respectuos. În cazul în care într-adevăr nu este loc de negocieri, comunică-i motivele și apoi încheie discuția într-un mod politicos.

O atitudine proactivă în scopul preîntâmpinării răspunsurilor obraznice înseamnă:

- Ajutor acordat copilului pentru a căpăta deprinderile comunicării pozitive, după cum am discutat în capitolul 4. Învață-l cum să își exprime punctul de vedere cu respect și cum să accepte un refuz.
- Evitarea unui comportament prea autoritar sau prea permisiv. Ambele provoacă răspunsuri obraznice.
- Să îți ceri scuze dacă nu ți-ai respectat copilul în trecut și să stabilești un nou standard în ceea ce privește respectul.

Fără doar și poate, vei avea de-a face cu numeroase purtări problematice pe parcursul călătoriei tale ca părinte și, dacă am învățat un lucru din experiența mea de mamă, acela ar fi că deseori soluția este *timpul*. Pe măsură ce copiii cresc și se maturizează, etapele vin și se duc. Deja am trecut prin multe etape alături de băieții mei, etape care mi s-au părut interminabile, etape care ne-ar fi putut distruge, etape care m-au făcut să mă îndoiesc de tot ceea ce făceam ca părinte. Știu că mă așteaptă multe alte etape în călătoria creșterii copiilor. Găsesc alinare într-un singur adevăr, același care îmi și frânge inima: totul are un sfârșit.

Ai mai auzit asta. Nu este o revelație. Știi cât de repede cresc copiii, însă la începuturile vieții de părinți, în multele

zile istovitoare în care vedem ca prin ceață, se prea poate să alungăm acest gând, pentru că nu ne ajută pe moment. Crede-mă, știu ce îți dorești: ajutor, ceva timp doar pentru tine, o noapte întreagă de somn și o zi fără plâns, în niciun caz pe cineva care să îți spună să te bucuri de fiecare clipă, fiindcă trece foarte repede. Înțeleg că i-ai putea atribui pe loc un aer de superioritate. Eu îți spun din suflet acest adevăr și, dacă îl lași efectiv să îți pătrundă în conștiință, îți va fi de folos în perioadele grele.

Etapele dificile au și ele un sfârșit, care aduce ușurare, dar și o mică strângere de inimă, când îți dai seama că nu mai au nevoie de tine chiar atât de mult ca înainte. Timpul nu poate fi încetinit. Etapele complicate nu pot fi grăbite, iar cele plăcute nu pot fi ținute în loc; trebuie să luăm lucrurile așa cum sunt, făcând tot posibilul să ne descurcăm cu cele rele și savurând cât mai mult din cele bune, pentru că și unele, și celelalte sunt trecătoare. Băiețelul sau fetița va crește, iar rolul tău va fi redefinit de multe ori. În asta regăsim frumusețea și, totodată, mâhnirea vieții de părinte.

Sper sincer că această carte te-a ajutat să te dezvolți ca persoană și că a contribuit la unitatea familiei voastre. Nădăjduiesc că v-a consolidat legăturile familiale și că v-a oferit un țel pentru viitor. Mai cu seamă, însă, sper să termini de citit cartea cu aceeași hotărâre cu care o termin și eu acum, când aștern ultimele cuvinte: hotărârea de a face tot posibilul pentru a fi cel mai bun părinte și de a clădi relații care hrănesc sufletul, pentru că, până la urmă, relațiile sunt cele mai importante lucruri cu care ne alegem în viață și niciuna dintre ele nu este mai importantă decât legăturile trainice pe care le formăm în sânul familiilor noastre.

Pune în practică

Parentingul proactiv este unul dintre principiile fundamentale ale parentingului pozitiv. Adoptând o atitudine proactivă pentru a preîntâmpina principalele cinci provocări despre care am discutat mai sus, te poți asigura că nu îți vei pierde controlul din cauza lor.

- Începe foarte devreme lecțiile de gestionare a emoțiilor, chiar înainte să apară vreun comportament agresiv. Discută cu copilul despre măsurile pe care le poate lua când este mânios și prezintă-i câteva mijloace de gestionare a mâniei care să fie ușor de reținut: de exemplu, poate să tropăie, să bată din palme sau să sară în sus.
- Stabilește o regulă clară împotriva agresivității și a violenței și pune-o în aplicare ori de câte ori este necesar.
- Învață-i pe copii să își folosească vocea obișnuită. Arată-le care este diferența dintre o voce obișnuită și una smiorcăită.
- Învață-i să își exprime dorințele într-un mod respectuos.
- Lasă-i să facă alegeri pe tot parcursul zilei, astfel încât să simtă că dețin un oarecare control. Alegerile contribuie la eliminarea smiorcăitului și a acceselor de furie.
- Încearcă să previi accesele de furie pe care copilul le poate avea în public, asigurându-te că nu este prea obosit sau înfometat. Când trebuie să umbli toată ziua prin oraș, ia mai multe pauze, oprindu-te în parc sau într-un loc în care cel mic să poată alerga liber. Explică-i clar care sunt așteptările tale și ce așteptări poate avea el atunci când pleci de acasă.
- Ajută-l să dobândească abilități de aplanare a conflictelor și de comunicare pozitivă.

MESAJ DE ÎNCURAJARE

Dragi părinți,

Formarea familiei voastre unite va fi o adevărată călătorie. Mi-aș permite să vă dau un sfat: nu vă așteptați ca întregul proces al creșterii unui om să meargă ca pe roate. Vor exista obstacole și ocolișuri. Problemele vor apărea și vor dispărea. Apropierea sufletească nu înseamnă perfecțiune; înseamnă iubire împărtășită de la o imperfecțiune la alta.

Rețineți că, deși este necesar să vă implicați și să vă dezvoltați pentru a-l pune în practică, parentingul pozitiv nu cere perfecțiune. Nu veți fi mama perfectă sau tatăl perfect. Copiii voștri nu vor fi copiii perfecți. Și este bine că-i așa! Din fericire, toată iubirea necondiționată și îngăduința pe care parentingul pozitiv le oferă copilului vă sunt oferite și vouă. Când alunecați și cădeți, ajutați-vă unul pe celălalt să vă ridicați și să mergeți mai departe.

Țineți mereu la îndemână o fotografie a copilului vostru de când era bebeluș. Dacă treceți printr-o perioadă grea, priviți acea fotografie. Când copilul vă stoarce de puteri, când aveți senzația că nu mai suportați niciun minut, scoateți fotografia și uitați-vă la ea. Priviți acei ochi și amintiți-vă ce ați simțit când i-ați privit în ziua dintâi, când s-au înălțat spre voi pentru prima oară și v-au tăiat răsuflarea. În aceiași ochi frumoși vă uitați și astăzi.

Este posibil ca prietenii și rudele să nu fie de acord cu alegerile pe care le faceți în creșterea copilului vostru. Se gândesc, poate, că ar trebui să fiți mai severi. Ar putea crede că vă răsfățați copilul. Nu vă faceți griji, nimeni nu a ajuns rău în viață din cauză că a avut parte de prea multă grijă. Nu ascultați de ei și concentrați-vă în continuare asupra misiunii voastre: formarea unei familii unite. Iubirea, ca și atenția, nu este niciodată prea multă. Nu când vine vorba despre partenerul de viață sau despre copiii voștri. Copleșiți-i zilnic cu iubire și atenție, pentru că nimeni nu știe ce va aduce ziua de mâine.

Nu am răspunsuri la toate întrebările pe care le primesc, în schimb am o soluție pentru aproape orice problemă întâlnită în viață: iubirea. Iubiți-i pe ai voștri. Partenerul de viață, copiii – ei sunt ai voștri. Iubiți-i cu adevărat, fără rețineri. O viață în care iubești întotdeauna cu adevărat este o viață trăită cu adevărat. Vă promit că nu veți regreta niciodată dacă vă dăruiți iubirea.

Un ultim sfat. Când puneți capul pe pernă la sfârșitul zilei, răspundeți-vă la o singură întrebare simplă: ai mei s-au culcat în seara asta cu sentimentul că sunt iubiți și apreciați? Dacă răspunsul este negativ, ridicați-vă și faceți ceva în acest sens. Sau măcar luați hotărârea de a acționa astfel încât povestea să fie cu totul alta în seara următoare. Dacă răspunsul este afirmativ – da, ai mei s-au culcat în seara asta cu sentimentul că sunt iubiți și apreciați –, dormiți fără griji, dragi părinți. Vă descurcați bine.

Cu iubire și recunoștință,

Rebecca Eanes

COPILULUI MEU IUBIT

Îți promit că te voi iubi cu tot curajul de care sunt în stare, pentru totdeauna. Te voi călăuzi cu înțelepciune și îngăduință. Vino cu mine, odorul meu, vom învăța și vom crește împreună.

Îți voi respecta copilăria și demnitatea.

Voi vedea mereu lumina din interiorul tău și ți-o voi reda, reflectând-o pentru a te ajuta să-ți găsești calea. Ești în siguranță aici, iubirea mea. Odihnește-te.

Ai libertatea de a fi tu, pe de-a-ntregul și până la capăt, și să știi că te iubesc pe de-a-ntregul și până la capăt pentru ceea ce ești.

Zâmbetul tău îmi umple lumea de lumină.

Râsul tău îmi face inima să cânte.

Uimirea ta mă ajută să văd.

Bucuria ta îmi dă aripi.

Mă înveți atât de multe lucruri despre viață! Sufletul mi-e plin de recunoștință pentru că te am.

Voi fi întotdeauna omul care te încurajează. Dacă ai nevoie să ți se aducă aminte ce om bun, puternic, curajos sau descurcăreț ești, cheamă-mă. Sunt aici.

Sper să știi că ești o adevărată minune. Ești o ființă unică, excepțională, binecuvântarea mea.

Îți doresc să ai o viață plină de pace, compasiune, bucurie și iubire – roadele păcii, compasiunii, bucuriei și iubirii de care ai avut parte aici.

MULȚUMIRI

Vreau să le mulțumesc următoarelor persoane pentru contribuțiile lor la apariția acestei cărți:

Agentului meu literar, Sandra Bishop – îți mulțumesc că îmi acorzi încrederea ta. Este o imensă binecuvântare să te am alături.

Editorului meu, Marian Lizzi, și echipei de la Perigee – mi-a făcut o deosebită plăcere să lucrez cu voi. Tot acest proces a fost unul plăcut datorită vouă și vă sunt recunoscătoare pentru că aveți încredere în mesajul meu.

Prietenelor mele Amy Bryant și Rachel Macy Stafford, care m-au ascultat de fiecare dată și mi-au oferit un umăr pe care să mă sprijin. Vă mulțumesc pentru că mi-ați dat curaj.

Lui Kelli B. Haywood, pentru că a citit manuscrisul de la cap la coadă și mi-a dat sfaturi prețioase. Întotdeauna mi-ai sărit în ajutor când mi-a fost greu, iar încurajările tale mi-au dat putere să merg mai departe. Îți mulțumesc.

Tuturor prietenilor dragi care m-au susținut în această călătorie – vă apreciez pe fiecare în parte. Când am vrut să renunț, m-ați însuflețit ca să continui. Sunteți adevărate binecuvântări. Vă rămân veșnic îndatorată.

Comunității mele de pe Facebook, Positive Parenting: Toddlers and Beyond – vă mulțumesc pentru sprijin. Fiecare postare pe care ați distribuit-o a răspândit mesajul parentingului pozitiv. Voi schimbați lumea.

De-a lungul anilor, mi-au deschis ochii și m-au inspirat lucrările scrise de dr. Laura Markham, L. R. Knost, Lu Hanessian, Lori Petro, Janet Lansbury, dr. Dan Siegel, dr. Tina Payne Bryson, Gordon Neufeld, Becky Bailey, Patty Wipfler și mulți alți susținători ai parentingului conștient, pozitiv. Vă mulțumesc că mi-ați arătat o cale mai bună.

Incredibilei mele comunități de adepți ai parentingului conștient – fiecare dintre voi m-a inspirat și m-a ajutat să mă dezvolt. Mulțumesc, Alison Smith, Amanda Rue, Amy McCready, Amy Phoenix, Andrea Nair, Andy Smithson, Ariadne Brill, Bridgett Miller, Casey O'Roarty, Eric Greene, Genevieve Simperingham, Jacqueline Green, Josh Kitzmiller, Katie Hurley, Lelia Wes Schott, Marilyn PriceMitchell, Nicole Schwarz, Susan Stiffelman, Alissa Marquess, Chelsea Lee Smith, Dayna Abraham, Shawn Fink, Leslie Potter, Samuel Martin și mulți alții! Mă simt binecuvântată să vă cunosc pe fiecare în parte.

Uimitoarei familii în care am intrat când m-am căsătorit – sunt profund recunoscătoare fiindcă vă pot numi familia mea. Îți mulțumesc, Roma, pentru toate sfaturile atât de pertinente care m-au ajutat să devin mama de care era nevoie și mai ales pentru că ai crescut omul extraordinar care este acum tatăl copiilor mei. Sper să mă descurc la fel de bine ca tine în creșterea copiilor.

Părinților mei, Sharlyne și Teddy, care mă sprijină și mă încurajează să scriu de când eram mică. Vă mulțumesc că

ați crezut mereu în mine. Nu aș fi ajuns astăzi aici fără dragostea și susținerea voastră.

Lui Gavin, Ursulețul meu de pluș. Ești motivul pentru care am ales un alt drum ca părinte. M-ai învățat deja mult mai mult decât te-aș putea învăța eu toată viața. Îți mulțumesc că mă ajuți să cresc. Tu mă inspiri zi de zi. Să știi că ești o lumină puternică în această lume, care are nevoie de tine. Ești o binecuvântare.

Lui Aiden, Ursulețul meu pitic. Iubirea ta necondiționată m-a inspirat să fiu un om mai bun. Sper să pot și eu să iubesc și să trăiesc din plin, cu bucurie autentică, așa cum faci tu. Răspândești fericire oriunde te-ai afla. Lumea e un loc mai bun datorită ție. Îți mulțumesc că mă faci să râd cu atâta poftă.

Dragului meu soț. Douăzeci de ani până acum și mulți înainte, iubirea mea. Tu ai făcut să strălucească lumina ca să pot ieși din întuneric. Ai sărbătorit alături de mine și m-ai încurajat la fiecare pas. Ești, cu siguranță, cel mai bun prieten al meu. Îți mulțumesc pentru că ești genul de tătic cu care băieții noștri pot aspira într-adevăr să semene. Te iubesc la nesfârșit.

Îți mulțumesc, Doamne, pentru dragostea, mila și harul pe care ni le dăruiești. Ești exemplul suprem de iubire necondiționată.

NOTE

1. *Părinți liniștiți, copii fericiți* (traducere de Sanda Watt), Multi Media Est Publishing, București, 2015. (*N. trad.*)
2. McBratney, Sam, *Ghici cât de mult te iubesc* (traducere de Andreea Stănescu), Cartea Copiilor, București, 2012. (*N. trad.*)
3. Parenting pozitiv: copii mici și mai departe. (*N. red*).
4. Segal, Jeanne și Jaelline Jaffe, „Attachment and Adult Relationships", în Helpguide.org. Disponibil la: <http://www.helpguide.org/articles/relationships/attachment-and-adult-relationships.htm> [Accesat la 28 decembrie 2014].
5. *Ibidem*
6. Luby, Joan L., Deanna M. Barch, Andy Belden, Michael S. Gaffrey, Rebecca Tillman, Casey Babb, Tomoyuki Nishino, Hideo Suzuki și Kelly N. Botteron, „Maternal Support in Early Childhood Predicts Larger Hippocampal Volumes at School Age", în *Proceedings of the National Academy of Sciences 109.8* [online], 2012, pp. 2854–9. Disponibil la: <www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1118003109>.
7. În traducerea Mihaelei Ivănuș, Editura For You, București, 2014. (*N. trad.*)
8. În traducerea Sandei Watt, Editura Povești de păpădie, București, 2016. (*N. trad.*)
9. *Ibidem.*
10. Graham, Linda, „The Neuroscience of Attachment", în *Linda Graham, MFT, Resources for Recovering Resilience.* Disponibil la: <http://lindagrahammft.net/resources/publishedarticles/the-neuroscienceofattachment/> [Accesat la 13 iulie 2014].
11. Cook, Gareth, „Why We Are Wired to Connect", în *Scientific American* [online], Nature America, 22 octombrie 2013.

Disponibil la: <http://www.scientificamerican.com/article/why-wearewiredtoconnect/> [Accesat la 28 decembrie 2014].

12. Castelloe, Molly S., „How Spanking Harms the Brain", în *Psychology Today* [online], Sussex Publishers, 12 februarie 2012. Disponibil la: <http://www.psychologytoday.com/blog/themeinwe/201202/how-spankingharmsthebrain> [Accesat la 28 octombrie 2014].
13. Din engl., „time-in". (*N. red.*)
14. Fentress, Debra, „Neural Pathway Restructuring", în *Neural Pathway Restructuring*. Disponibil la: <http://www.neural-pathwayrestructuring.com/home.html> [Accesat la 14 iulie 2014].
15. Din engl., „emotional freedom techniques". (*N. trad.*)
16. Gottman, John, „What Makes Marriage Work", în Genius, Geņius Media Group. Disponibil la: <http://genius.com/John-gottman-what-makes-marriage-work-annotated> [Accesat la 11 februarie 2015].
17. Lisitsa, Ellie, „The Four Horsemen: Criticism", în *Gottman Relationship Blog*, Institutul Gottman, 29 aprilie 2013. Disponibil la: <http://www.gottmanblog.com/four-horsemen/2014/10/29/the-four-horsemen-criticism?rq=four%20horsemen> [Accesat la 9 februarie 2015].
18. Covey, Stephen R., *Eficiența în 7 trepte. Un abecedar al înțelepciunii* (traducere de Gina Argintescu-Amza), Allfa, București, 2002, p. 192. (*N. trad.*)
19. Apărută în România la Editura Herald, în 2014, în traducerea Ralucăi Toth. (*N. trad.*)
20. Cannon, H. Brevy, „U.Va. Study Identifies Four Family Cultures in America", în *UVA Today* [online], University of Virginia, 15 noiembrie 2012. Disponibil la: <https://news.virginia.edu/content/uvastudyidentifiesfour-familyculturesamerica> [Accesat la 20 dec. 2014].
21. Hurley, Katie, „Is Low Self-Esteem Contagious?", în *Everyday Family*, Everyday Family, 8 decembrie 2014. Disponibil la: <http://www.everydayfamily.com/slideshow/lowselfesteemcontagious/> [Accesat la 20 decembrie 2014].
22. Goleman, Daniel, „Family Rituals May Promote Better Emotional Adjustment", în *New York Times* [online], 11 martie 1992. Disponibil la:

<http://www.nytimes.com/1992/03/11/news/familyritualsmay-promotebetteremotionaladjustment.html> [Accesat la 20 septembrie 2015].

23. Joc logic în care jucătorii trebuie să găsească, în trei minute, cât mai multe cuvinte pe fețele unor cuburi inscripționate cu litere, grupate într-un cadru cu patru rânduri și patru coloane. Cuvintele trebuie să aibă cel puțin trei litere, învecinate pe orizontală, pe verticală sau pe diagonală. Când timpul s-a scurs, jucătorii își compară listele de cuvinte și le elimină pe cele găsite de mai mult de un jucător. Se acordă puncte pentru cuvintele rămase, în funcție de lungimea lor. (*N. trad.*)
24. Markham, Laura, *Peaceful Parent, Happy Siblings*, TarcherPerigee, New York, 2015, p. 167. [*Părinți liniștiți, copii fericiți*, trad. Teodora Neagu, Multi Media Est Publishing, București, 2015, p. 192. (*N. trad.*)]
25. Publicată la Editura Teora în 2012, în traducerea Alinei Teodoru. (*N. trad.*)
26. Brown, Brené, *Darurile imperfecțiunii: Renunță la cel care crezi că trebuie să fii și acceptă-te așa cum ești*, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2013, p. 33. (*N. trad.*)
27. Brown, Brené (BreneBrown), „Shame corrodes the very part of us that believes we are capable of change", 20 martie 2013, 17:21, postare pe Twitter.
28. Organizație caritabilă creștină care susține copii din țările sărace ale lumii, asigurându-le hrana, asistența medicală, educația și îndrumarea spirituală, cu ajutorul sponsorilor direcți. (*N. trad.*)
29. McLeod, Saul, „Carl Rogers", în *Simply Psychology*, Simplypsychology.org, 2007. Disponibil la: <http://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>.
30. Rețea globală de organizații pentru tineret, în care copiii capătă abilități de lideri prin implicarea în diverse proiecte la școală și în comunitate, prin participarea la programe educaționale, tabere, cluburi etc. (*N. trad.*)
31. Din engl. „time-out". (*N. red.*)
32. Siegel, Daniel J. și Tina Payne Bryson, *Inteligența parentală: Disciplină dincolo de drame și haos emoțional*, (traducere de Sanda Watt), Editura Povești de păpădie, București, 2016, p. 47. (*N. trad.*)
33. Amerindienii foloseau o pană sau un băț al cuvântării pentru a asigura buna organizare la întâlnirile dintre triburi. Participanții

erau așezați în cerc și treceau de la unul la altul obiectul sacru, frumos împodobit, ale cărui origini și culori aveau întotdeauna o semnificație aparte. Astfel, fiecare vorbitor avea șansa de a se exprima fără întreruperi câtă vreme era în posesia penei sau a bățului. Metoda bățului/penei cuvântării a fost preluată în procesul educațional, fiind folosită în unele școli din Statele Unite pentru a-i învăța pe copii să asculte. (*N. trad.*)

34. Jha, Alok, „Why Crying Babies Are So Hard to Ignore", în *Guardian* [online], 17 octombrie 2012. Disponibil la: <http://www.theguardian.com/science/2012/oct/17/crying-babies-hard-ignore> [Accesat la 11 ianuarie 2015].

CUPRINS

Prefață 7
Introducere 11

Capitolul 1
Filozofia parentingului pozitiv 19
Ce înseamnă parenting pozitiv? 24
Cele cinci principii ale parentingului pozitiv 25
Introducere în știința creierului 28
Cercetări încurajatoare 30
Pune în practică 33

Capitolul 2
Importanța autocunoașterii 41
Modificarea tiparelor de gândire 47
Formarea căilor neuronale în patru pași 50
Mai întâi, autodisciplina 52
Identificarea declanșatorilor emoționali 55
Tehnici de calmare 58
Pune în practică 60

Capitolul 3
În unire stă puterea 63
Cuplul unit 68
Pune în practică 78

Capitolul 4
Comunicarea eficientă 81
Cu persoana întâi o scoateți la capăt 84
Avantajul reciproc aduce noroc 84
Presupusul crește pulsul 86
Ascultați, ca să nu vă dezbinați 87
Refuză să acuzi 88
Renunță când te înfurii 88
Comunicarea cu copiii 89
Pune în practică 98

Capitolul 5
Încrederea, baza relației cu copilul 103
Cultivarea încrederii bebelușului 104
Cultivarea încrederii copilului mic
sau a preșcolarului 105
Cultivarea încrederii copilului de vârstă mijlocie ... 107
Cultivarea încrederii adolescentului 108
Pune în practică 110

Capitolul 6
Cum să definiți cultura familiei voastre 115
Cei șapte stâlpi ai culturii familiei 116
Cum să întocmiți planul familiei voastre 121
Valoarea rutinei și a ritualurilor 125
Ritualurile 129
O cultură a păcii: stingerea rivalității dintre frați ... 132
Pune în practică 137

Capitolul 7
O nouă percepție asupra copiilor 141
Pune în practică 150

Capitolul 8
Cum să creștem copii sănătoși
din punct de vedere emoțional 153
Pune în practică 160

Capitolul 9
Înlocuirea pedepselor cu soluții 163
De la ignorare la alinare 169
Alte alternative la pedepse 172
Povești de succes 175
Pune în practică 179

Capitolul 10
Cele mai mari provocări pentru părinți
și cum să le faci față prin parenting proactiv 187
I. Agresivitatea 188
II. Smiorcăitul 191
III. Neascultarea 195
IV. Accesele de furie 198
V. Răspunsurile obraznice 201
Pune în practică 206

Mesaj de încurajare 207

Copilului meu iubit 209

Mulțumiri 211
Note 215

84,15

22853

Tipar: ARTPRINT
E-mail: office@artprint.ro
Tel.: 021 336 36 33

REBECCA EANES

este creatoarea site-ului positive-parents.org și a comunității Positive Parenting: Toddlers and Beyond, pe Facebook. Pagina creste săptămânal cu mii de membri dornici să descopere binefacerile unei altfel de educații, în care cultivarea simțului răspunderii și căutarea soluțiilor împreună cu copilul dau rezultate mai bune decât pedepsele, exemplul autodisciplinei funcționează mai bine decât privațiunile și iubirea oferită necondiționat rezolvă mai multe probleme decât distanțarea de copilul care tocmai a greșit.

Autoare a mai multe bestselleruri despre parentingul pozitiv, Rebecca Eanes nu se consideră o experă, ci o mesageră. Scrie cu căldură și afecțiune, ca de la părinte la părinte, direct din tranșeele maternității. Cândva a avut curajul de a face o schimbare profundă: trecerea de la metodele tradiționale de creștere a copiilor la parentingul pozitiv. În prezent, după opt ani de studiu independent și experiențe care i-au modelat perceptiile, este fericită să își îndrume cititorii pe calea bucuriei și a iubirii – pe cât de imperfectă, pe atât de luminoasă.

Parenting pozitiv este mai mult decât o carte pentru părinți. Este un ghid al legăturilor interumane. Rebecca descrie un parcurs menit să clădească familii fericite, unite prin legături profunde.

— AMY MCCREADY,
autoarea cărții *The „Me, Me, Me" Epidemic*

Noua carte scrisă de Rebecca Eanes scoate în evidență faptul că parentingul înseamnă mult mai mult decât a-i face pe copii să respecte niște reguli. Este vorba despre vieți și relații reale, despre oameni adevărați; despre povești cu mame, tați și copii din lumea noastră de zi cu zi și despre cum le putem transforma în niște povești cu totul și cu totul minunate.

— ANDY SMITHSON,
www.truparenting.net

Sprijinindu-și argumentația pe cercetări din domeniul neuroștiințelor și al dezvoltării umane, Eanes ne arată cum trebuie să crească părinții odată cu copiii lor și cum această călătorie în tandem îi ajută pe cei mici să își atingă potențialul maxim.

— MARILYN PRICE-MITCHELL,
autoarea volumului *Tomorrow's Change Makers*

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-0114-4
9 786064 401144
CURTEA VECHE